طرق تدريس الكرة الطائرة

تعليم – تدريس – تطبيق – تقويم
مينى فولى – خطط أولية ـ قانون

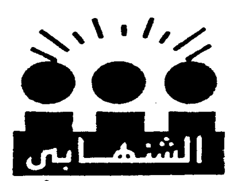
الأستاذ الدكتور

زكى محمد محمد حسن

كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

الطبعة الثانية مزيدة ومنقحة

٢٠٠٣



الناشر
منشأة الشنهابى للطباعة والنشر والتوزيع
اسكندرية





﴿ رَبَّنَا ٱفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِٱلْحَقِّ وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْفَٰتِحِينَ ﴾

صدق الله العظيم

(سورة الأعراف، الآية ٨٩)



إهداء

إلى زوجتى رمز العطاء... شكرا

إلى الاعزاء

ابنى مهندس / بلال

توأمى اسماء وشيماء

أملى فى الحياه

إلى عشاق الكرة الطائرة

فى مجال التدريس والتدريب والتحكيم

أهدى كتابى

المؤلف



Keys or Signals مفاتيح الإشارات

Coach =	مدرب	C
Player With ball =	لاعب كره	°X
Player =	لاعب	X
Path of ball =	طريق (خط سير الكرة)	- - - - ->
Path of Player =	خط سير اللاعب	———►
Traget Player =	لاعب كهدف	Δ
Rolled Ball =	كرة مدحرجة	~
Setter =	معد	S
Tosser =	قاذف	T
Box, Chair, or Officials Stand =	كرس/ صندوق/ ستاند قانونى	h
Feeder =	مغذى للكرات	▒
Right Back Player =	لاعب أيمن خلفى	RB
Center Back Player =	لاعب منتصف خلفى	CB
Left Back Player =	لاعب أيسر	LB
Right Forward Player =	لاعب أيمن أمامى	RF
Center Forward Player =	لاعب منتصف أمامى	CF
Left Forward Player =	لاعب أيسر أمامى	LF

فهرس الكتاب

الصفحة

الفصل الأول
مفهوم وطبيعة تعلم الكرة الطائرة ٣

- مقدمة ٣
- العوامل والشروط الميسرة لتعلم الكرة الطائرة ٧
- الدوافع المثيرة للتعلم فى الكرة الطائرة ١٢
- تحقيق الهدف من تعلم الكرة الطائرة ١٨
- أساليب تنشيط الدافعية فى الكرة الطائرة ١٨

الفصل الثانى
التعلم الحركى فى الكرة الطائرة ٢٣

- تقديم ٢٥
- التعلم ٢٦
- أنواع المهارات الحركية ٢٩
- **المبادئ الأساسية** النظرية لتعلم المهارات ٣٥
- الآليات المشتركة فى تعلم المهارات الرياضية ٤٠

الفصل الثالث
أهداف تدريس لعبة كرة الطائرة ٥٣

- المجالات المختلفة لأهداف الكرة الطائرة ٥٤
- تصنيف وصياغة الأهداف فى الكرة الطائرة ٦٤

الفصل الرابع
درس الكرة الطائرة (طبيعته ـ أهدافه ـ أنواعه) ٨٧

- درس الكرة الطائرة ، طبيعة درس الكرة الطائرة ٨٨
- أهداف درس الكرة الطائرة ٨٩
- الوسائل المعنية فى الكرة الطائرة ١٠٩
- تقسيم المتعلمين(المتدربين) فى درس الكرة الطائرة ١١٧
- طرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة ١٣٠

الفصل الخامس
مثال لدليل تعليم مهارة التمرير ١٦٧

تعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام (من فوق الرأس) للمبتدئين ١٦٩

الفصل السادس

نبذة مختصرة عن تاريخ الكرة الطائرة وماتحققه من أهداف التربية الرياضية ٢٢٣

- نبذة مختصرة ٢٢٥
- ماتحققه من أهداف التربية الرياضية ٢٣٩

الفصل السابع

علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية ٢٤٥

- علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية ٢٤٧
- علاقة الكرة الطائرة بعلم الميكانيكا الحيوية ٢٤٨
- علاقة الكرة الطائرة بعلم التشريح الوظيفى ٢٥٠
- التشريح السطحى الوصفى لمدرس الكرة الطائرة ٢٦١
- علاقة الكرة الطائرة بعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) ٢٦٧

الفصل الثامن

الإحماء ٢٧٣

- تقديم ٢٧٥
- تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوجية ٢٨٠
- أهمية الإحماء من الناحية السيكولوجية ٢٨٩

الفصل التاسع

الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة ٢٩٩

- مقدمة ٣٠١
- الإعداد البدنى الخاص ومجموعاته وتدريباته ٣٠٥

الفصل العاشر

المهارات فى المجال الرياضى ٣٧٣

- مقدمة ٣٧٥
- تقسيم المهارات الحركية الأساسية ٣٧٧
- الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية ٣٧٨

الفصل الحادى عشر

الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى ٤٠٣

الفصل الثانى عشر
الأساسيات الحركية فى الكرة الطائرة ٤٠٧

- أهمية الأساسيات الحركية ٤٠٩
- المهارات الأساسية ٤١٠
- المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ٤١٣
- التحرك ونماذجه التحرك ٤١٦
- أشكال ونماذج التحرك وتدريباته ٤٢٠

الفصل الثالث عشر
الإرسال ٤٣٩

- مفاتيح النجاح للإرسال من أسفل أمامى ٤٤١
- الأخطاء والتصحيح للإرسال من أسفل أمامى ٤٤٧
- الإرسال من أعلى الفلوتر ٤٥٤
- استكشاف أخطاء الإرسال من أعلى الفلوتر وتصحيحها .. ٤٥٦
- تدريبات على الإرسال من أسفل الفلوتر ٤٦٣

الفصل الرابع عشر
التمرير ٤٧١

- التمرير من أسفل باليدين معا ٤٧٤
- المراحل الفنية الثلاث للتمرير من أسفل باليدين معا ٤٧٧
- استكشاف أخطاء التمرير من أسفل باليدين معا ٤٧٩
- تدريبات التمرير من أسفل باليدين معا ٤٨٤

الفصل الخامس عشر
التمرير ٤٩٣

- التمرير من أعلى فوق الرأس ٤٩٥
- المراحل الفنية للتمرير من أعلى فوق الرأس ٤٩٨
- إستكشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس وتصحيحها ٥٠٠
- تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس ٥٠٥

الفصل السادس عشر

الإعداد ٥١٧

- الإعداد مفتاح النجاح ـ مراحل أداء الإعداد ٥٢٠
- إستكشاف أخطاء الإعداد وتصحيحها ٥٢٣
- تدريبات الإعداد ٥٢٩
- تدريبات على مزج ثلاث مهارات ٥٣٧

الفصل السابع عشر

الهجوم ٥٤٥

- المراحل الفنية الثلاث للضرب الهجومى لأسفل ٥٥٥
- إستكشاف أخطاء الضرب الدنك ٥٥٨
- المراحل الفنية الثلاث للضرب بالسرعة المحدودة ٥٦٤
- إستكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة ٥٦٨
- المراحل الفنية للضرب الموجه القوى ٥٧٦
- إستكشاف الضرب الهجومى الموجه القوى ٥٧٩
- تدريبات الهجوم ٥٩٠

الفصل الثامن عشر

الهجوم ٥٩٩

- الضرب الهجومى على اليد وبعيدا عن اليد ٥٩٩
- المراحل الفنية لأداء الضرب على اليد وبعيدا عن اليد ٦٠١
- إستكشاف الأخطاء الخاصة بضرب الكرة على اليد وبعيدا عن اليد ٦٠٨
- تدريبات على الضرب على اليد وبعيدا عنها ٦١٧

الفصل التاسع عشر

الصد ٦٢٥

- المراحل الفنية للصد الفردى . الزوجي والمتعدد ٦٣٠
- استكشاف أخطاء حائط الصد وتصحيحها ٦٣٦
- تدريبا الصد ٦٤١

الفصل العشرون

التكيف الخاص بتشكيل الكرة الطائرة للصغار ٦٥٣

- القواعد الخاصة بالكرة الطائرة للصغار ٦٥٧
- طرق متقدمة خاصة بالناشئين........................ ٦٥٨
- خطط اللعب للكرة الطائرة للصغار ٦٥٩
- تابع طرق متقدمة خاصة بالناشئين للكرة الطائرة للصغار ٦٦٥

- نماذج ألعاب بالكرة لتكوين صداقات ٦٦٧
- خطط اللعب للكرة الطائرة للصغار (الأوضاع) ٦٨٧
- الأوضاع الخاصة باستقبال الإرسال ٦٨٨
- الأوضاع الخاصة بالتغطية ٦٨٩
- الأوضاع الخاصة بالهجوم مع التغطية ٦٩٥
- المنافسة وتشكيل الفريق فى الكرة الطائرة للصغار ٦٩٧
- الأماكن الخاصة بالست لاعبين ٧٠٤

الفصل الحادى العشرون
القواعد الرسمية للكرة الطائرة **٧١٥**
التعديلات الجديدة على بنود القواعد الرسمية للكرة الطائرة

المراجع **٧٨٥**



مقدمة

لم تعد الكرة الطائرة مجرد نشاط رياضي يمارسه الفرد واللاعب أو حتى الجماعة فى شكل مباراة يسبقها الإعداد بمجموعة من التدريبات (أو التمرينات)، تعمل على تنمية وتقوية القوة العضلية بجوار عناصر اللياقة البدنية الأخرى، أو ليست لعبة تهدف محاولة تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق نشاط عضوى وسيلته الأولى حركة الجسم، بل أنها نوع من الأنشطة الرياضية، كما يذكر البعض يدخل تحت نطاق ألعاب الكرة، يتميز بشموله للفرد كله جسماً وعقلاً ووجداناً، كما تتميز أيضاً الكرة الطائرة باستخدامها لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً وهى التربية عن طريق ممارسة نشاط تخصصى يحبه الفرد ويقبله، يشبع من خلالها ميوله ورغباته ويحقق حاجاته.

فالكرة الطائرة شكلاً آخر من أشكال ألعاب الكرة، تعتبر ذات طبيعة خاصة من حيث خصائصها الواضحة التى ميزتها عن سائر ألعاب الكرة ككرة السلة، وكرة اليد، وكرة القدم، فأصبحت تحتل مكاناً بارزاً فى الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكل آخر من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة، فهى بمهاراتها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية بالجسم، فأثرها فى ذلك عميق وقوى وتعد من أحد ألعاب الكرة وأقوى الأسلحة لتربية الأبناء وإعدادهم لحياة سعيدة متدفقة بالحيوية والنشاط من خلال ممارسة نشاط مميز.

ويمثل المدرس أو المدرب العامل الأساسي الهام في عملية التدريس فتزويد المؤسسات التعليمية في مختلف مراحلها بالمدرس المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين أو الممارسين المقبلين على ممارسة هذا النشاط، فالمدرسين غالبية ولكن من يصلح لتدريس هذه اللعبة المتميزة، تلك هي المشكلة.

فالمدرس في بدء حياته العملية كثيرا مايجد نفسه يواجه العديد من الصعوبات والمشكلات الشائعة في المدارس، وداخل الفصول وخارجها الأمر الذي يحدث نوع من التضارب، بين ما تعلمه وبين ما يمارسه ويدور حوله من واقع، وهكذا فإنه وفي العادة ما يجد المدرس الجديد نفسه أمام العديد من المهام والمسئوليات التي تستوجب التنظيم والإعداد الإداري الفني جنباً إلى جنب مع عمله الأساسي في التدريس وتعزيز عملية التعليم واستمرار نموه المهني.

أيضاً قد يجد المدرس نفسه مع جماعة ممتازة من أعضاء هيئة التدريس أو موظفي المدرسة، إلا أن قدرته على الاحتفاظ بطاقته وحماسه تعتبر من المشاكل الشائعة بين معظم المدرسين الجدد، فالقائد المدرس أو الرائد أو المربي الذي يعمل في هذا الميدان الحيوي هو مدرس التربية الرياضية، ومن ثم كان من الضروري أن يكون هذا المدرب مؤهلاً تأهيلاً تربوياً وفنياً وإجتماعياً بالقدر الكافة الذي يجعله صالحا لتولي مثل هذه المهمة الحيوية.

والتدريس في تصورنا عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرات التعليمية، وتعتمد على الكفاءة الفردية للمدرس أو المربي وعلى صفاته الشخصية، ومقدرته في موضوع التعلم عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة، وتفهم تام لوظيفة التربية الرياضية بالنسبة للبرنامج التربوي العام، مع إدراك لطبيعة الأفراد، وعناية خاصة بمشاكل التعلم الفردية، ومقدرة على تنظيم الط

الملائمة والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات التلاميذ المشتقة عن تعلم التربية الرياضية وممارستها والتدريب عليها.

ولقد أصبحت دروس التربية الرياضية الحديثة حافلة بالانطلاق والحرية والتعبير عن الانفعالات وتوجيهها، كما أصبحت حافلة بالخبرات والمواقف التى تتحقق من خلالها عملية التربية، لذلك فقد رأيت عند إعدادى لهذا الكتاب أن يكون مرجعاً لطرق وأساليب التعليم الفنية فى الكرة الطائرة، بهدف إمداد المدرس أو المربى بالخبرات التى تخدمه فى مساعدة التلاميذ على تنمية صفاتهم الشخصية لتكون مرغوبة، كذلك إكتسابهم المهارات الفنية في النشاط التخصصى (الكرة الطائرة).

فهذا الكتاب أعد ليبرز دور الطريقة من سياق البناء الهيكلى للتربية الحديثة معتمداً على التنظير بجانب التطبيق.

وتتلاقى النظريات والتطبيقات فى اعتبارات الطريقة، وعلى ذلك فغالباً مايواجه أولئك الذين يحاولون تدريس الطرق تردد الطالب نتيجة فجوة بين الجانب النظرى والتطبيقى، لذلك كان على المتعلم المبتدئ أن يترجم الناحية النظرية التى يتقبلها كمثل عليا، ويحولها إلى اجراء تطبيقى عملى، ومن ثم فإن أغراض دراسة الطرق مساعدة مدرس المستقبل والمدرس قليل الخبرة على سد الفجوات التى يكتشفها.

وعلى ضوء ماسبق فقد رأينا أن نقدم لأبنائنا المدرسين كتاب **(طرق تدريس الكرة الطائرة)**، كمرجع يخدم فى المساعدة على إختيار طرق تعليمية لها أثرها وفاعليتها تعتمد على تحليل للمتعلمين والظروف التى يتعلمون فيها وعلى آخر بحوث تمت وخاصة فى كل ما يتصل بموضوع التعلم من خلال التنظيم التالى للكتاب، الذى يحقق هذه الغاية .. فقد احتوى المؤلف الذى نحن بصدده على عشرين فصلا ، تناول الفصل الأول مفهوم وطبيعة تعلم الكرة الطائرة، والفصل الثانى على التعلم

الحركى فى الكرة الطائرة، وشمل الفصل الثالث على أهداف تدريس لعبة الكرة الطائرة من خلال المجالات المختلفة لأهداف الكرة الطائرة (المجال المعرفى والمجال النفسى الحركى والمهارى) والانفعالى للكرة الطائرة).
وتناول الفصل الرابع طرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة، بداية من المبادئ الأساسية لطرق التدريس ثم التطرق للطرق والأساليب التدريسية للكرة الطائرة، للجانب التطبيقى، أو لتحسين القدرات، أو تعليم المهارات الحركية .. الخ، فى حين شمل الفصل الخامس دليل إرشادى لتعليم أحد المهارات وهى مهارة التمرير من أعلى وللأمام باعتبارها من أهم المهارات، واحتوى الفصل السادس على نبذة مختصرة عن تاريخ الكرة الطائرة وماتحققه من أهداف التربية الرياضية، بينما شمل الفصل السابع على علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية كعلم الميكانيكا وعلم التشريح الوظيفى، فى حين تعرض الفصل الثامن للإحماء وتأثيره على الجوانب الفسيولوجية وأهميته من الناحية السيكولوجية، وتناول الفصل التاسع بشكل تام الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة، وتعرض الفصل العاشر للمهارات فى المجال الرياضى، والفصل الحادى عشر تعرض للأخطاء المصاحبة للأداء المهارى، فى حين شمل الفصل الثانى عشر على الأساسيات الحركية فى الكرة الطائرة وأهمية الأساسيات الحركية ونماذجها، فى حين بدأنا الفصل الثالث عشر بالإرسال من أسفل أمامى ومفاتيح نجاحه وكيفية تنفيذه واكتشاف الأخطاء وتصحيحها وكذلك المراحل الفنية لتنفيذ الإرسال من أعلى واستكشاف أخطاءه وتصحيحها والتدريب عليها، فى حين تناول الفصل الرابع عشر التمرير من أسفل باليدين معا ومراحله الفنية واستكشاف أخطاءه والتدريب عليها، وتطرق الفصل الخامس عشر للتمرير من أعلى فوق الرأس ومفاتيح نجاحها ومراحله الفنية واستكشاف الأخطاء والتدريب عليها، فى حين شمل الفصل السادس عشر على الإعداد ومفاتيح نجاحه واستكشاف أخطاء الإعداد والتدريب عليها بمهارات الثلاث

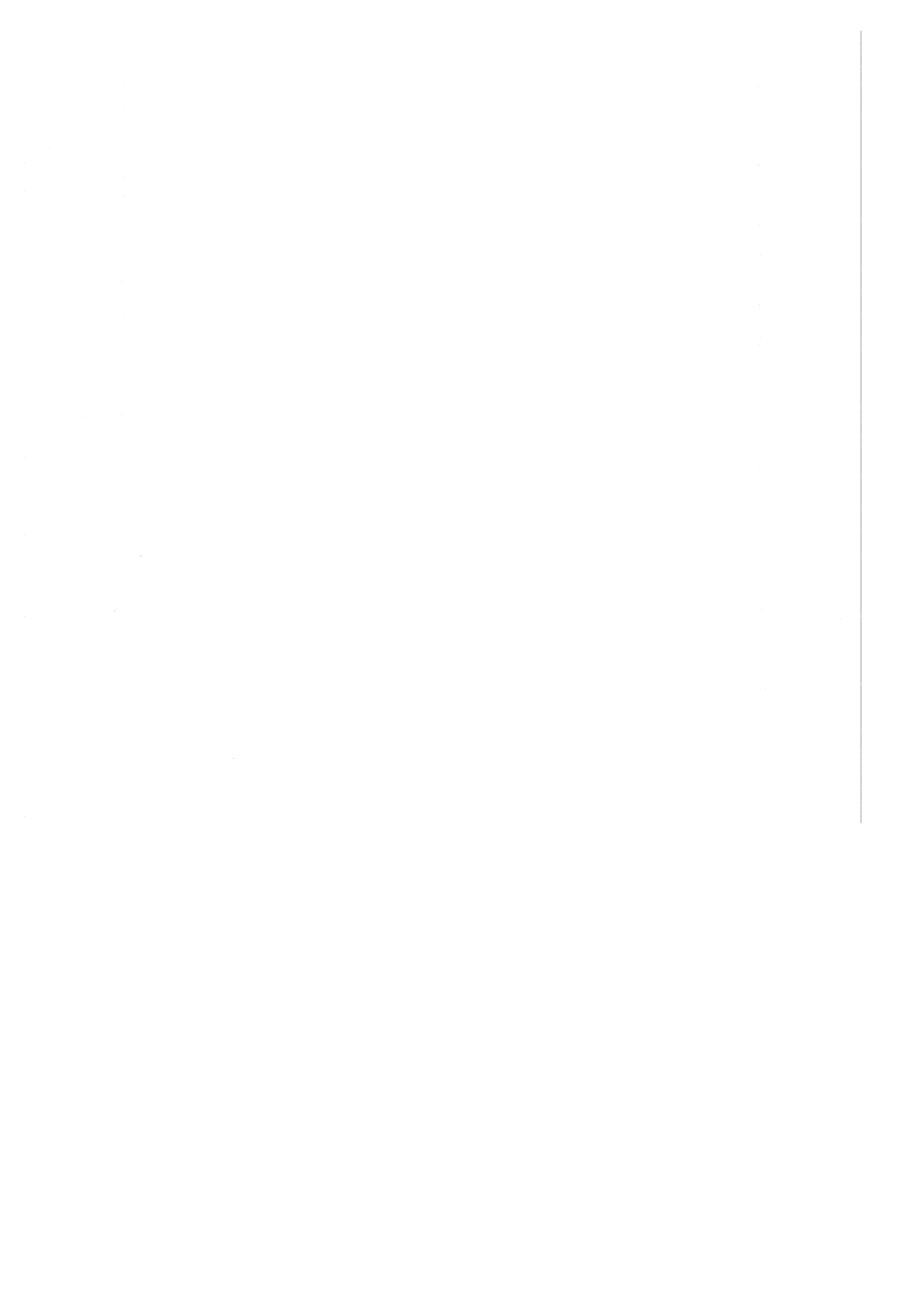
المركبـة، واحتـوى الفصـل السـابع عشـر علـى الـهجوم والضـرب واستراتيجياته ومراحله الفنية واستكشاف أخطاءه ومراحله الفنية والتدريب عليها، ثم تناول الفصل الثامن عشر على الهجوم والضرب الـهجومى علـى اليد وبعيداً عن اليد ومراحله الفنية واستكشاف الأخطـاء والتدريب عليـها، فـى حين تطرق الفصـل التاسـع عشـر للصـد ومراحلـه الفنيـة واستكشـاف أخطاء حائط الصد وتصحيحها والتدريب عليها، وزيل الكتـاب فـى الفصـل العشرين الأخير بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة والتعديلات الجديـدة عليـها والمعتمد من الاتحاد الدولى للكرة الطائرة فى المؤتمر الرابع والعشرين فى اتلانتا ٩٦ ليكون مرجعاً مهما وأساسياً، وشـمل الكتـاب فـى الجـزء الأخـير على المراجع العربية والاجنبية التى اعتمدنا عليـها فـى إعـداد هـذا الكتـاب الذى آمل أن يكون مرجعاً شاملاً بإذن الله. وشملت الفصول جميعـها بعـض الأشكال التوضيحية وكيفية الاسترشاد بها تحت كل شـكل وتدريـب، راجيـا من الله العلى القدير أن يكون محتوى هذا الكتاب عونا لعشاق الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، وداعيا المولى عز وجـل بـالتوفيق السـداد للأخـذ بكـل ماهو جديد ويفيد المجال.

ولا يسعنى فى ختام هذا التقديم إلا أن توجه بمزيد مـن الشـكر لكـل من ساهم وعاون فى إخراج هذا الكتاب بهذا الشكل المتميز الرائع.

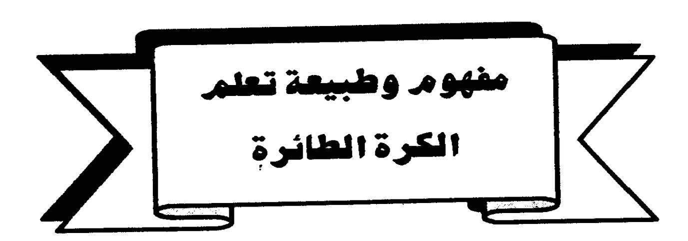
والله وراء القصد وهو الهادى سواء السبيل.

الأستاذ الدكتور

زكى محمد محمد حسن



١ - الفصل الأول





الفصل الأول

مفهوم وطبيعة تعلم الكرة الطائرة

مقدمة

يمثل التعلم لب العملية التربوية، حيث يسود التعلم كل أنواع النشاط البشري فكل ما يقوم به الفرد طوال وخلال فترة حياته، ما هو إلا أشكال وأنواع متباينة من التعلم، بصفة عامة أن أي نشاط تربوي في حقيقة الأمر ما هو إلا موقف-تعليمي، وعليه يمكننا القول بأنه لا يوجد أي نمط أو نوع من أنماط أو أنواع السلوك الكيفي يخلو من التعلم.

فعملية التعلم تعد جانبا أساسياً في حياة كل إنسان، يمكن من خلالها تنمية وتطوير أنماط وأشكال سلوكه المختلفة وبما يتناسب واستعداداته وقدراته، محاولا من خلالها تحقيق احتياجاته وإشباع رغباته.

ويمثل التعلم مكانة رئيسية في ميادين عديدة من علم النفس التطبيقي، إذا يمكن من خلاله التعرف على شروطه والعوامل المساعدة في عملية التعليم، ولا يكتفي بذلك فقط بل يمكن استغلاله من خلال الاستخدام الصحيح لتحسين عمل الفرد أو ما يقوم به من أعمال أو أدائه، وبالطبع لا يتأتى ذلك إلا من خلال نواحي عديدة من التعلم والعمل، الأمر الذي ينعكس على الفرد، فيزداد إنتاجه وتتحسن كفاءته، وهذا ما يساهم بدره في التطور المستمر، وغالبا ما يكون ذلك دافعا نحو التعلم.

فالتعلم ببساطة شديدة في رأي جيتس Geates يعني عملية اكتساب الوسائل التي تعين الفرد على إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه، وهذا دائماً ما يكون في شكل حل المشكلات.

بينما فى رأي البعض الآخر بأنه تغيير أو تعديل في السلوك أو الخبرة ولكي يتم ذلك يجب أن يقوم الكائن الحي بنشاط معين، في حين أضاف البعض الآخر سمة أو صفة التحسن، فيقول هذا الرأي بأن التعلم هو التحسن المستمر في المعرفة والمهارة العملية عن طريق الممارسة أو التدريب، والذي من الممكن أن يكون في صورة نشاط جسمي أو عقلي يصل به الكائن الحي إلى تعديل أو تطوير خبراته السابقة مع اكتساب خبرات ومهارات جديدة، سواء كان ذلك خارج المؤسسات التعليمية أو داخلها.

فالتعلم في مجمله من الوجهة العلمية هو التعديل أو التطوير الذي يطرأ على نشاط الفرد نتيجة الممارسة سواء كانت ممارسة عقلية أو جسمية، وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق هدف معين او بغرض حل مشكلة من المشكلات.

ويشمل التعلم كافة النواحي المعرفية من معلومات ومواد دراسية يكتسبها المتعلم سواء نتيجة الدراسة أو نتيجة احتكاكه بالحياة العامة.

ويكاد علماء النفس يجمعون على أن التعلم هو عملية تغيير في الأداء نتيجة للخبرة أو الاستثارة أو التدريب، ونظرا لطبيعة المهارات الحركية من حيث كونها نشاط يمكن أن يلاحظ، فإنه يمكن الأخذ بتعريف معظم علماء النفس في المجال الرياضي خاصة وعلم النفس عامة، والذين اتفقوا على أن التعلم يتضمن تحسن في الأداء، وبالطبع فإن هذا التحسن يمكن ملاحظته نتيجة التغيرات الحادثة أثناء التعلم، بمعنى آخر أن التحسن يمكن أن يلاحظ أثناء عملية التعلم.

فالفرد الذي يكون قد انتهى من تعلم موضوع ما أو درس، أو مهارة أو حركة أو نشاط نقول عنه أن تعلم الدرس كذا أو المهارة كذا.. إلخ،

والدليل هنا هو الأداء الصحيح **ومن خلال ما سبق ذكره يمكن أن نوضح مجموعة الحقائق التالية عن التعلم.**

- التعلم لا يخضع بطريقة مباشرة لإحدى طرق القياس، بل نستدل على حدوثه عن طريق الآثار التي يحدثها والنتائج المترتبة عليه وهنا يمكن قياسها.
- يستلزم التعلم مواجهة خبرات أو مهارات جديدة لم يمر بها المتعلم.
- يستلزم أيضا التعلم ضرورة تفاعل المتعلم مع المواقف التي يواجهها.
- يمكن إرجاع عامل التحسن في المهارة أو الخبرة التعليمية إلى نتيجة الممارسة.
- يمكن أن تتمثل نواتج التعلم في تغيير أو تعديل السلوك أو في الخبرة.

The results of learning in changeable or modification in Behavior or experience.

وللتعلم أهمية حيوية في ممارسة الفرد لكافة أنواع الأنشطة ومجالاتها المختلفة سواء كانت هذه الأنشطة بدنية في صورة العاب أو حركات، أي ممارسات رياضية، هذا بالطبع يتطلب من المتعلم قدر معين من المهارات، وهذا لا يمكن اكتسابه إلا من خلال عملية التعلم، والكرة الطائرة باختلاف أنواعها (داخل أو خارج الصالات) وكيفية تنفيذ برامجها المختلفة (الترويحية- العلاجية – التنافسية) لا يمكن تعلمها إلا إذا كان الفرد ملماً بعدد من المهارات الأساسية المرتبطة بهذا النوع من الألعاب (الأنشطة) الرياضية، والذي أقبل عليه وفضله عن غيره، ووفقاً لميوله ورغباته، وفي ضوء قدراته واستعداداته.

كما يمكن أن نستدل على حدوث التعلم من خلال الموقف التعليمي، وذلك من خلال التعرف على قياس الفرق بين أدائه، كما يلاحظ قبل وبعد

وجوده في الموقف، الذي يعني ضرورة حدوث تغيير في الأداء، حتى يمكن الحكم على حدوث التعلم.

ولذلك فإن قياس الأداء وفاعليته قبل حدوث عملية التعلم لا تقل أهمية عن قياسه بعد التعرض للموقف التعليمي.

ولقد اتفق العلماء والمتخصصين في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، بأن الأساليب التالية، والتي سوف نشير إليها يمكن بها قياس الأداء وبالتالي الحكم على التعلم، والتي تتمثل في الآتي:

- **معدل تكرار الاستجابة response Sequence rate.**
- **سرعة الاستجابة Speed of response.**
- **ثبات الاستجابة Stability of response.**
- **نقص عدد الأخطاء decrease of number of faitls mistakes.**
- **قوة الاستجابة Power response.**

ومما هو جدير بالذكر بأننا يجب ألا نقلق على الإطلاق، حيث أنه من المحتمل أن تكون قوة الاستجابة في مستوى منخفض إذا كان الفرد المتعلم (المبتدئ) في تعليم الكرة الطائرة ليس لديه خبرة أو فكرة عن كيفية لعب الكرة الطائرة ونمطية في ممارستها، حيث يأخذ الأداء في التحسن تدريجيا في المرات التالية إلى أن يصل إلى المستوى المميز.

العوامل والشروط الميسرة لتعلم الكرة الطائرة

Factores and easier condition for learning volleyball

لما كانت عملية التعلم تتناول جميع الأنشطة التي خاضها (أو مارسها) أو شارك فيها المتعلم، والتي لم تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته، والتي أيضا (عملية التعلم) تتضمن كل ما يكتسبه المتعلم من مهارات ومعارف ومعلومات وأفكار واتجاهات وميول وعادات، فإنها بالضرورة نجدها يجب أن تخضع لمجموعة من الشروط والعوامل، والتي تمثل أربع أركان أساسية يطلق عليها شروط التعلم وهي:

أولاً: النضج.

ثانيا: الدافعية.

ثالثا: الممارسة.

رابعا: التنظيم.

وبدونهم لا تكتمل عملية التعلم، وهم جميعا يمثلون سلسلة متصلة لا يجوز الفصل بين أجزائها أو حلقاتها إلا بغرض فهم التعلم. وسوف نتناول كل منها بإيجاز مقبول وموضوع تعلم الكرة الطائرة.

- **النضج:**

يشكل النضج شرطا أساسيا من شروط التعلم الهادف المقصود، حيث يعرف بأنه تلك التغيرات الداخلية التي تطرأ تدريجيا على المتعلم والتي يمكن إرجاعها إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي.

فالفرد (الممارس) الذي يريد أن يتعلم الكرة الطائرة، فإنه لا يمكن أن يتعلمها مرة واحدة، أو يكتسب العديد من مهاراتها في درس أو درسين

فقط، أو يكتسبها بمجرد مسكه للكرة ومحاولة تقليد من مارسها من قبله، حيث لزاما عليه الممارسة على تطبيق مهاراتها مرات ومرات تحت إشراف المدرب أو المعلم حتى يستطيع أن يكتسبها.

وهنا يجدر الإشارة بأنه عند تعليم الفرد أي من المهارات الحركية، ينبغي ضرورة الاهتمام بتعليم الفرد تلك المبادئ والمهارات الأساسية في الأول والتي تكون لديه بالتالي الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الكرة الطائرة، وبالطبع يجب ألا ننكر أن الفرد في بداية تعلمه سوف يمر بمراحل متعددة بالنسبة لمستوى الأداء والتى أطلق عليها بعض متخصصى التعلم الحركى معدلات الأداء، وأنها تمثل ثلاث مستويات (المبتدئ، المتوسط، الجيد)، يمكن دراسة كل منها على حدة، لمحاولة الوصول بالأداء إلى لإنجاز الأمثل.

بمعنى آخر أنه في بادئ الأمر سوف تكون هناك أخطاء كثيرة يمكن ملاحظتها (في المستوى المبتدئ) وتعديلها (في المستوى المتوسط)، ثم بالتدريج يزداد التوافق (المستوى الجيد).

وبذلك يمكن أن نقول أن ما نلاحظه في الموقف التعليمي هو الأداء، لأن عملية التعلم هي عملية فرضية، ولكننا نستدل على حدوثها عن طريق آثارها ونتائجها المترتبة.

ومن أهم أنواع النضج التي تؤثر في تعلم المهارات في الكرة الطائرة، نجدها تتمثل في كل من النضج العضوي والنضج العقلي.

أولا: النضج والذى من الممكن أن نجده ينقسم إلى قسمين أساسيين يهدف سهولة دراسة واستيعاب فهناك النضج العضوي والنضج الفعلي.

• **النضج العضوي:**

يقصد به ذلك النضج الخاص بالنمو الحسي لجميع أعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها، ولقد أشارت النتائج الدراسية والبحثية إلى العلاقة الوطيدة بين كل من النضج العضوي والتعلم وإلى أي حد يتوقف التقدم في التعلم على درجة النضج التي يكون عليها الكائن الحي.

كما أوضحت أيضا الدراسات أن للنضج دورا هاما في تطوير وسرعة ودقة الحركات التي يقوم بها المتعلم وكذلك في نمو قوته العضلية، ولا يكتفى بذلك فقط بل امتدت الدراسات لتشمل العلاقة بين النضج والتعلم والمهارات الحركية، فقد أوضحت واتفقت الكثير من الدراسات على أن للنضج أثره الواضح على تعلم المهارات الحركية.

• **النضج العقلي:**

والمقصود به هنا درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المختلفة والمتعلقة بالأمر الذي يقبل على تعلمه المتعلم، ولقد أثبتت الدراسات على أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى النضج العقلي وسرعة التعلم.

ومن العرض السابق يتضح أن النضج يعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية التعلم وشرط أساسي لحدوثه، حيث من خلاله نستطيع الحكم على ما يمكن أن يؤديه الطفل من نشاط وما لا يستطيع تأديته، لذلك يوضح المتخصصين في مجالات علم النفس والتعلم، إلى أنه توجد صلة وثيقة بين التعلم والنضج بالرغم من وجود فروق بينهما، إذ أن التعلم يرتبط بالنضج ويعتمد عليه، كما أن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكتسبه من مهارات وخبرات وقيم واتجاهات.

- **الدافعية:**

لا جدال في أهمية وضرورة الدافعية لحدوث التعلم، إذ أنه لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع، سوى تلك الأفعال اللاإرادية ولذا فإن مشكلة أي تعلم قد تكمن في استثارة الدوافع التي توجه نشاط المتعلم نحو غاياته.

فالتعلم يحدث أثناء نشاط معين للفرد نتيجة لوجود دافع معين لديه وتزول حالة التوتر عند الفرد حينما يشبع هذا الدافع أو يختزل.

وفي معنى آخر " **أن عملية التعلم تخضع لمجموعة من الشروط والعوامل، بعضها يتعلق بالعوامل الداخلية للمتعلم (الرغبة أو الحافز) وبعضها يرتبط بالعوامل الخارجية المختلفة في (الهدف أو الباعث)**" ، والتي تؤثران كلاهما على المتعلم الواقع تحت ظروف الموقف التعليمي، ولكن حيث ما يحدث هو تفاعل الحواس الداخلية مع العوامل الخارجية.

فالرغبة (كعامل داخلي)، والباعث (كعامل خارجي)، يعتمد كل منهما على الآخر، بمعنى آخر عندما توجد الرغبة، يظهر الهدف وعندما يوجد الحافز يظهر الباعث.

وهنا يبقى سؤال ما هي النقاط الهامة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند التخطيط للموقف التعليمي، والتي تعتبر من العوامل الهامة عند بدء تعلم الكرة الطائرة؟

وللإجابة يمكننا القول بأنه إذا أراد فرد منا تعلم الكرة الطائرة فيجب أولا التعرف على مجموعة النقاط التالية، والتي بالتالي تسهل من التخطيط للموقف التعليمي والمتمثلة في الآتي:

- **إمكانيات (قدرات) المتعلم خاصة قبل حدوث عملية التعلم أو الدخول في الموقف التعليمي.**
- **مستواه الحالي (مستوى هذه القدرات).**

- **المستوى المطلوب الوصول إليه بعد تعلم الكرة الطائرة، ممارسة فقط، شغل وقت الفراغ، التنافس.. إلخ.**
- **الشروط الأساسية التي تشكل متطلبات تحقيق تعلم مهارات الكرة الطائرة.**
- **التعرف على المتغيرات الرئيسية في الموقف التعليمي التي سيتعرض لها المتعلم.**
- **المثيرات والعمليات النفسية الوسيطة، والتي يرتكز عليها أسلوب تعلم الكرة الطائرة.**
- **كيفية تنشيط دافعية المتعلم لكي يستمر ويستكمل تعلم الكرة الطائرة.**
- **كيفية توجيه ميول المتعلم واهتماماته حتى يكون سلوكه موجها نحو الهدف.**
- **التعرف على أساليب قياس مستوى أداء المهارات (المبادئ الأساسية في الكرة الطائرة).**

وتعتبر مجموعة النقاط السابقة من النقاط الهامة التي تسهم بإيجابية تامة في إخراج الموقف التعليمي على أكمل وجه، وبما يضمن لنا نجاح العملية التربوية والتي يشكل أساسها في الأصل الموقف التعليمي.

كما تعتبر الحاجة للتعرف على هذه العوامل السابقة من الأمور الهامة لكي يتمكن كل من المدرس في درسه، والمدرب في وحدته التدريبية أو التعليمية من تحقيق الأهداف المطلوبة في عملية التعلم.

ومن الشروط الهامة التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من تعلم الكرة الطائرة في أي مجال من مجالاتها المتعددة، مهارات أساسية (تنظيم – تحكيم – خطط، دفاعية هجومية.. إلخ) هي الدافعية.

وهنا يجب ضرورة طرح مجموعة من الأسئلة التالية والهامة والتي توضح أهمية الدافعية بالنسبة للعملية التعليمية في الكرة الطائرة والتي منها.

- كيفية تنشيط دافعية المتعلم لكي يقبل على ممارسة أو تعلم الكرة الطائرة.
- كيفية جعل المتعلم محتفظا باهتماماته في متابعة تعلم الكرة الطائرة.
- كيفية تنشيط دافعية المتعلم حتى يواصل تعلم باقي أجزاء المهارة أو المهارات.

الدوافع المثيرة للتعلم في الكرة الطائرة

لقد اهتم العلماء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس السلوكي والتعليمي منضماً إليهم علماء النفس في المجال الرياضى بالدراسات المختلفة، والتي استهدفت كيفية تنشيط دافعية المتعلم لكي يقبل على الممارسة، وبهمة كذا، بمتابعة عملية التعلم، ومواصلة تعلم الجزء الباقي من المهارة إذا كان بأجزائها شيء لم يتم تعلمه واستيعابه، أو تعلم بقية المهارات الأخرى وكذا الأساليب التي من شأنها تثير دوافع المتعلم تبعا لنوع النشاط، ومن أهم هذه الأساليب ما يأتي:

(١) تركيز الانتباه حول الهدف من تعليم المهارة:

وفي هذه النقطة يستطيع مدرس (معلم) أو مدرب الكرة الطائرة توجيه انتباه اللاعبين (أو المتدربين) (أو الناشئين) إلى بعض الأساسيات والمبادئ الهامة والتي تعتمد عليها المهارة بصورة أساسية، وذلك من خلال الاعتماد على بعض الوسائل السمعية والبصرية، والمتمثلة في الأفلام

والصور والنماذج والشرائح التعليمية، وذلك عند تعليم المهارة، وذلك من منطلق أن المتعلم لا يستجيب بسرعة إلى تلك المواقف التي لم يسبق أن مرت بخبرته، ولذلك يحاول المدرب أو المدرس وباستمرار الاقتراب بين عناصر المواقف الجديدة بالنسبة له، وذلك من خلال الانتباه إليها بشكل ملحوظ، لكي يستطيع أن يتفهم النقاط الهامة التي يجب عليه أن يتعلمها، مما يعكس عليه فيما بعد، الأمر الذي يحقق له الشعور بالارتياح.

(٢) إشباع الحاجة لتعلم المهارة:

كما هو معروف لدينا جميعا، ومن خلال ما اتفق عليه علماء التربية والتربويون من متخصصي علم النفس التعليمي أن السبيل إلى تحقيق النجاح لتعلم المهارة أمر مختلف من فرد إلى آخر، وقد يختلف هذا الأمر المتعلق بالتعلم بالتالي من فرد إلى آخر، وقد يختلف أيضا بين الفرد وذاته أو من موقف لآخر، ولذلك فإننا نعتبر أن تحقيق الحاجة إلى إنجاز تعلم المهارة من العوامل الهامة التي تساعد بعض الأفراد لكي تنشط عندهم الدافعية نحو تعلم أي مهارة.

ولتحقيق الحاجة لإنجاز عملية التعلم، يجب ضرورة توافر العوامل الثلاث التالية:

أ- تحقيق دافع النجاح.

ب- احتمال النجاح عقب أداء المهارة.

ج- القيمة المحفزة للنجاح.

(٣) الاشتراك في وضع الأهداف وتحقيقها والمساهمة في مجال تعلم المهارة:

ويكون ذلك من خلال إعطاء الفرصة للمتعلمين في تحديد مستويات المهارة المطلوب تعلمها، كذلك تحديد الفترة الزمنية المطلوب منه إنجاز

هذه المهارة، وذلك عن طريق عمل اجتماعات مستمرة مع المتدربين أو المتعلمين لمناقشة هذه الأهداف، وهنا يجب ضرورة أهمية مراعاة الفروق الفردية لهؤلاء المتعلمين حتى تتحقق هذه الأهداف.

أيضا يجدر الإشارة إلى أن تحقيق الأهداف بالنسبة للمتعلمين من صغار السن (مرحلة الطفولة) أن تكون مراحل الأداء على فترات قصيرة، وتتم بمساعدة المدرب وحسب ظروف الموقف التعليمي. أما بالنسبة للمتعلمين من كبار السن، والذين نعتبرهم في مرحلة المستويات الدراسية الأعلى، فنحن نجد أن مراحل الأداء تكون أطول مع استقلال أكبر عن المدرب.

إن مساعدة المدرس أو مدرب الكرة الطائرة على تحقيق الأهداف مع هؤلاء المتعلمين خاصة في بداء تعلم مهارة جديدة يعتبر أمرا بالغ الأهمية، ذلك بسبب أن المراحل الأولى من تعلم هذه المهارة يتوقف عليها الخطوات القادمة مع مراعاة ما يعرفه بمعدل الأداء Rate of Performance أو سرعة الأداء Speed performance، والتي يتم بها.

فتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، أو حتى إحدى مهاراتها تحتاج في الأول إلى تحديد مراحل عند تعلمها، فمثلا عند تعلم وقفة الاستعداد Pouture أو وضع الجسم Body position، هنا يجب ضرورة تقسيم المهارة إلى وضع الرجلين Feet (leg) position، ثم وضع الجذع أو شكله Turnk position، مائل، مستقيم مبالغة في الميل... إلخ، ثم وضع الزراعيين Arm position وضع الرأس بالنسبة للكتفين، كذلك توافق الحركة الكلية من كيفية التحرك مع المحافظة على وضع القدمين واتساعهما، كذلك وضع الذراعين والرأس، لذلك فإن تعلم مهارة حركة الذراعيين وحركة الرجلين مهمة جدا في تعلم مهارة التحرك، وتعلم حركة

(عمل) الرجلين، والذراعين مرتبط بتوافق المهارة ككل عند تعلم التمرير من أعلى للأمام، وهكذا.

هذا مع ملاحظة خلو الأداء من الأخطاء وكذلك سرعة الاستجابة التي يتم بها الأداء.

(٤) التغذية المرتدة في الكرة الطائرة feed Back in volleyball

في الحقيقة توجد هناك مجموعة من المبادئ يمكن إذا أحسن استخدامها نرى أن تفيد التعلم.

سواء عن طريق جعل الفرد يتغلب على مجموعة المعوقات أو أي معوق واحد يمكن أن يعترض سبيل تعلمه.

- أو عن طريق حثه على مضاعفة بذل الجهد.
- أو تركيز الانتباه وصولا إلى الاستيعاب الجيد.
- أو عن طريق إكسابه طرق أفضل لتقليل الأخطاء أثناء ممارسة التعلم وكل هذه العوامل في مجموعها تساهم في كفاءة عملية التعلم وتحسين الأداء لدى المتعلم.

ويجب ألا ننسى ذلك الأمر المتعلق بمعرفة النتائج، إن معرفة الفرد للنتائج التي يحققها، تمثلا عاملا هاما في مساعدة الفرد على إتقان تعلمه، وهذا بالطبع لا يتأتى إلا من خلال تنشيط دافعية المتعلم على الأداء، حيث أن معرفة المتعلم ببعض نتائج الممارسة لاسيما في تعلم تلك الأعمال الإدراكية الحركية، حيث يمكن أن تعتبر من العوامل المساعدة في تحقيق التعلم الفعال.

فمعرفة الفرد أو المتعلم لنتيجة أدائه خاصة في المحاولات الأولى للتعلم، كما هو الحال في التعرف على مقدرته على أداء خطوات (تحركات) لمسافة معينة وفي اتجاهات مختلفة للرجلين، أو كيفية التمرير لعدد معين من المرات على حائط، أو أداء إرسالات على أهداف معينة أو مربعات..

إلخ. وذلك بالطبع في الكرة الطائرة تعتبر وسيلة هامة في تحقيق الهدف من الممارسة.

وهنا نرى ضرورة الإشارة، إلى أن المتعلم لا يستطيع تعلم بعض من هذه المهارات في كثيرا من المواقف التعليمية أن يقوم بعملية تقويم أدائه إلا بمساعدة الآخرين التي يتمثل جانب منها في المعلومات التي يحصل عليها منهم، حيث أنه أثناء اكتساب مهارة معينة من مهارات الكرة الطائرة يمكن تقويم الأداء إما ذاتيا عن طريق الإدراك السابق للأداء الصحيح أو عن طريق موجه خارجي قد يكون متمثلا في المدرب أو المعلم.

ولاشك أن التقدير بكلمة (صح) أو عكسه، كذلك استخدام أسلوب التعزيز والرضا هو الذي ييُسر للمتعلم إدراك نتائج استجاباته، فيبقى الصحيح، ويحذف الخطأ.

وقد أشارت أراء العديد من الباحثين بناء على الدراسات التجريبية والتي قاموا بها، بأن التغير في كمية معلومات التغذية المرتدة ومقدارها، ووقتها يصاحب بتغير في كفاية التعلم وسرعته كما أن السرعة في تقديم معلومات عن التغذية المرتدة يساعد على التقوية المباشرة بينما قد يعطل سرعة التعلم يعطل إرجاء تقدمها.

(ه) الثواب والعقاب في الكرة الطائرة

يقصد بالثواب – بناء على آراء المتخصصين – هنا ما يحصل عليه الفرد المتعلم من مكافآت تربوية أو عبارات تشجيعية أو عبارات استحسان، مع تقدير السلوك أو أنواع مادية مثل هدية رمزية أو مكانة معينة بين الفريق مثل تعيينه رئيس الفريق، أو تكليفه بمهام يرى المدرب أنها ترفع من مكانته، في مجملها جميعها يؤدي إلى الشعور بالسرور والارتياح.

يجدر ضرورة الإشارة هنا إلى أن تكرار الاستجابة الناجحة في المواقف التالية (المشابهة) والتي تعقب المكافأة، تؤدي إلى محاولة زيادة جهد الفرد لإصدار استجابات ناجحة ومرغوبة في المرات التالية.

وفي الكرة الطائرة بفضل إعطاء الحوافز أو المكافآت في المحاولات الأولى (للإرسال مثلا، أو الضرب الساحق)، حتى يتم اكتساب خط المهارة المرغوب تعلمها، ثم تقل المكافآت تدريجيا فور إتمام النجاح في أداء المهارة نفسها.

بينما يقصد بالعقاب ما يؤدي إلى شعور المتعلم بعدم الرضا، وتتعدد أنواع العقاب في لعبة الكرة الطائرة، فمثلا يمكن سحب امتيازات قد أعطيت للمتعلم، أو سحب مكافأة، عموما سحب أي شيء يمكن إدراك أنه من الممكن استخدامه كمكافأة، للتعبير من جانب المدرب أو المدرس عن عدم الموافقة على نمط أو كيفية أداء المهارة التي قد تكون قد أوديت.

وتتعدد أو تختلف صور العقاب، أو عدم الرضا، فقد يكون ذلك في صور تهديد مثلا بعدم اللعب في مركز معين، أو بإعطاء درجات مختلفة في بداية التعلم، أو التصريح بالقول للمتعلم بأنه غير سريع الفهم، وقد يؤدي العقاب اتجاه المتعلم، إلى زيادة التدريب لكي يصل إلى بقية مستوى الأفراد المتعلمين، أو قد يؤدي إلى العدوان الصريح، فمثلا يحتك بخشونة مع بقية اللاعبين.. إلخ.

لذلك يجب ضرورة تجنب سوء استخدام العقاب أو أسلوب التهديد، كما يجب ضرورة مراعاة شكل وشدة وتوقيت العقاب، حيث يعتبر حرمان المتعلم من المكافأة أو سحبها من المتعلم من أساليب العقاب المرغوبة، على أن يكون عن طريق الشكل البدني (مثل المبالغة في أداء تدريب صعب لوقت طويل.. إلخ، أو العقاب النفسي مثل التوبيخ العلني أمام الزملاء.. إلخ.

تحقيق الهدف من تعلم الكرة الطائرة

إن تعلم مهارة معينة أو اكتساب سلوك معين، يتطلب أن يستمر المتعلم في عملية التعلم حتى يصل إلى الهدف المحدد في المدة أو التوقيت، وكذلك بالمستوى المطلوب.

فعلى سبيل المثال عند تعلم الكرة الطائرة، يجب تعلم مرحلة تعليمية وإجادتها تماما، ثم الانتقال إلى المرحلة التي يليها (فمثلا وقفة الاستعداد، عمل الرجلين، الذراعين، وكيفية التحرك ثم الانتقال إلى مرحلة التمرير.. هكذا)، وبعد الانتهاء الانتقال إلى البرنامج التدريبي، الأمر الذي يجعل التعلم في حالة نشاط واهتمام مستمر، ويعتمد ذلك على أساليب تنشيط الدافعية، والتي يمكن أن تتمثل في:

أساليب تنشيط الدافعية في الكرة الطائرة

أولا: إنجاز الواجبات (الأجزاء) الفرعية

يتفق معظم متخصصي التربية وعلم النفس التعليمي أن إنجاز الأجزاء الفرعية في المهارة المطلوب تعلمها يعتبر بمثابة تحقيق الأهداف الرئيسية لموضوع التعلم والتي تساعد في تنشيط دافعية المتعلم لتكملة تعلم المهارات كلها، خاصة وأن كانت هذه المهارات متصلة ببعضها البعض والتي تحقق في مجموعها تحقق في مجملها الإنجاز المهاري لمتطلبات اللعبة، زيادة في الإيضاح، فمثلاً عند تعلم مهارة التمرير من أعلى وللأمام (أو حتى الإعداد) (أو الإرسالات).. إلخ، يستلزم منا ضرورة تعلم وقفة

الاستعداد – ثم الاهتمام بوضع الرجلين، ثم وضع الذراعين والتحرك السليم من هذا الوضع، ثم كيفية تتالي عمل الرجلين والذراعين.. إلخ، وبعد تعلم هذه الأجزاء الفرعية للمهارة يمكن تعلم الربط بين أجزاء هذه المهارة وكيفية التعامل مع الكرة لكي يتحقق متعلم الكرة الطائرة أداء مهارة التمرير.

وبذلك نصل إلى الهدف الذي يريد تحقيقه وهو الهدف الرئيسي.

ثانياً: الاستمتاع بتعلم المهارة

الأسلوب أو الأمر الثاني في تنشيط الدافعية، هو ما يتعلق بالاستمتاع بتعلم المهارة، ويعتمد الاستمتاع بتعلم المهارة في الكرة الطائرة على نواحي مختلفة كأسلوب تعلم المهارة –أو مهارة المعلم أو المدرب أو يرجع إلى متغيرات الموقف التعليمي.

ويرجع كفة نجاح أسلوب تعلم المهارة إلى الكيفية أو الطريقة التي يتم بها تعليم المهارة، وكذا الأسلوب الذي يتم به التعزيز والتغذية المرتدة، خاصة في المراحل الأولى التعليمية عند تعلم المهارة نفسها، وهنا يجب أن نعرف أن الخبرات الأولى التي يكتسبها متعلم الكرة الطائرة على درجة كبيرة من الأهمية.

فإذا لاحظ المتعلم أن المتغيرات المختلفة المتعلقة بالموقف التعليمي والجو السائد فيه، يحقق له بعض من حاجاته الضرورية مثل الحاجة إلى تقدير الذات والحاجة إلى الشعور بالكفاءة فإن ذلك الأمر يساعد على تعميم الخبرات الأولى في المواقف التالية، ثم ينتقل إلى الاستمتاع من ممارسة النشاط إلى الاستمتاع بتعلم الكرة الطائرة نفسها.

وبعد أن يتم اعتماد اللاعب على نفسه في تأدية بعض المهارات أو المبادئ الأساسية في الكرة الطائرة، وذلك بالطبع بعد فترة من تعلمه

المبادئ الأساسية يعتبر هذا الأمر في حد ذاته من دواعي تنمية الرغبــة فـي التعلم ولكن يجب أن يتم بطريقة تدريجية.

وفي هذه الفترة من التعلم، يلاحظ أنه لا يحدث نمو سريع في بدايــة الممارسة خاصة إذا كانت هذه المهارة المتعلمة جديدة ولم يسبق تعلمها مــن قبل، أو غير مرتبطة بمهارة سابقة، أو يترتب عليها ملاحظة لاحقة كما هو الحال في مهارات الضرب الهجومي والصد بأنواعه، ففي هـذه المرحلـة أو هذه الفترة يلاحظ أن معدل التحسن فـي تعلـم المـهارات يـأخذ فـي التنــاقص التدريجي، وذلك بعد أن يصل المتعلم إلى مستوى معيـن وهـو أعلـى معـدل يمكن أن يصل إليه الفرد، مما يجعل الممارسة في هذه الحالة عديمة الفائدة، جداول معدلات الأداء.

ويرجع السبب في ذلك إلى أن المتعلم قد وصل مستوى التعلـم لديـه إلى مرحلة الاستقرار النسبي لفترة معينة، ولذلك نجد هنا أمـر هامـا، يتمثـل في أن معرفة نتائج بواسطة ما يعـرف بنمحنيـات التعلـم Learning cerves مـن العوامـل التـي تنشـط دافعيـة المتعلـم نحـو ممارسـة المـهارة المطلـوب تعلمها.

ثالثا: الممارسة

تمثل الممارسة أحد الأركان الأساسية الهامة، التـي ترتبـط بشـروط التعلم، فبعد أن بينا فيما سبق أهمية كل من النضج والدافعية، نحـن نـرى أن الممارسـة تمثـل عــاملا أساسـيا هامــا نحــو التعلـم، فيكـاد يتفـق معظـم المتخصصون التربويون في مجال علم النفـس التعليمـي والتطبيقـي وكذلـك علم النفس الرياضي ومعهم علماء التربية بأن التعلم لا يتحقق دون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب مــهارة أو مجموعـة مـهارات، سـواء كـانت هذه المهارات أساسية، أو أولية أو مركبة أو دفاعية أو هجومية تعتمد علـى

القدرات العقلية أو اللفظية، وذلك في الكرة الطائرة أي أن الممارسة شرط عام من شروط التعلم.

ونحن عندما نتطرق إلى الممارسة فإننا نعني ببساطة شديدة تلك التكرارات المعززة لمجموعة من الاستجابات في وجود المثيرات، بمعنى آخر إننا غالبا ما نلاحظ أن هناك تحسن تدريجي في الأداء الخاص بالمتعلم، والذي يكون مرجعه استخدام المدرب أو المدرس لاستخدام أسلوب أو أساليب عديدة للتعزيز الموجه نحو أداء الفرد أو المتعلم، وهنا يجدر الإشارة أنه من الممكن أن يكون التعزيز من الخارج عن طريق إمداد المتعلم بنتائج خطوات أدائه أولا بأول سواء كانت هذه النتائج ناجحة أو غير ناجحة.

ويلاحظ المدرب أو المدرس في هذا التحسن في نفس الزمن أو عدد المرات المستغرقة لتنفيذ مهارة التمرير من أعلى وللأمام مثلا، أو يلاحظ نفس عدد الأخطاء في أجزاء المهارة خطوات الأقتراب للضرب أو الصد- التقدم للإرسال مثلا، أو المهارة عامة إتمام الضرب أو الصد أو الإرسال مع الوثب.

ومما يساعد على خفض الفترة الزمنية اللازمة لتعليم الكرة الطائرة هي الخبرة السابقة للمتعلم، بمعنى آخر لو كانت هناك معرفة سابقة بوقفة الاستعداد لأداء التمرير من أعلى، أو التحرك من وقفات الاستعداد لدى الفرد المتعلم، بمعنى آخر أيضاً وجود أي درجة معينة من المعرفة لدى الفرد نحو الكرة الطائرة فإن ذلك يساعد الفرد على الوصول إلى الهدف بدرجة أسرع مما كانت الاستجابات المطلوب تحقيقها جديدة على التعلم.

رابعاً: التنظيم

الأمر الرابع الذي يشكل أضلاع مربع شروط التعلم يتمثل في التنظيم، والمقصود به هنا حسن تنظيم التعلم المقصود أو التنظيم الموجه،

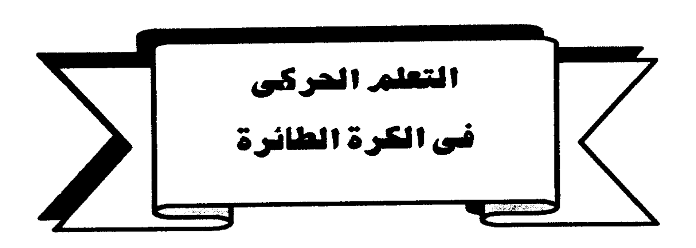
من قبل المدرب أو المدرس (المعلم)، والذي نراه عادة ما يكون في المدارس (حصة التربية الرياضية، أو تدريب الفريق المدرسي)، أو في الأندية خلال الوحدة التدريبية، فالتنظيم خاصة الموجه للشخص أو الفرد المتعلم يعتبر من الشروط المؤثرة في نجاح هذا التعلم.

فمثلاً نحن نجد أنه من المهم أن نوضح للمتعلم ما المقصود من تعلم هذه المهارة التي يدرسها أو سوف يتعلمها ليتدرب عليها، كما يجب عليه أيضا أن يعرف ما هو المقصود بأجزائها أو وحداتها، وما هو الهدف من تعلم كل جزء أو وحدة على حدة.

ويعتبر تعرف معلم الكرة الطائرة أو مدربها المستوى المبدئ أمرا ضروريا حتى يتوفر للمتعلم من الممارسات والخبرات، ما يكون مناسبا لمستواه الذي يبدأ به أو يدخل به موقف التعلم الجديد مما يؤدي إلى سرعة التعلم.

أيضا مستوى تعلم المهارة يجب ألا ننساه كشيء هام، والذي يجب أن يكون ملائما لمستوى النضج، فإن تحديد مستوى الأداء المعقول والذي يجب أن يوضحه كل من المعلم (المدرس) أو المدرب قبل بدء في تعلم مهارة ما (مثلا مهارة التمرير من أعلى وللإمام على حائط) بدون توقف يكون شرطا لنجاح الطالب أو الطالبة أو اللاعب المبتدئ لينتقل إلى تعلم نوع آخر من أنواع التمرير من أعلى، فمن المهم جدا أن يصنع المعلم بعض الشروط في ضوء معرفته بمستوى أداء المتعلمين.

٢ الفصل الثانى





الفصل الثاني

التعلم الحركي في الكرة الطائرة

تقديم

تعتبر المهارات الفنية في الكرة الطائرة من العمليات الأساسية اللازمة للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين أثناء المباريات، ويعتمد هذا على إعداد اللاعبين من الناحية المهارية والبدنية والخططية والنفسية والفسيولوجية والمعرفية.

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية التي يؤديها اللاعب أثناء المنافسة، ومحاولة اكتسابها وإتقانها وتثبيتها حتى يمكن الوصول بلاعب الكرة الطائرة إلى مستوى البطولة.

والمهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة، طبقا للقانون الخاص بها، كما أنها تعتبر العمود الفقري والأساس للإعداد الفني "المهاري" التي تعتمد عليه رياضة المستويات العالية، كذلك يجب على كل لاعب إجادتها إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، والتي يرجى دائما أن تنتهي بتحقيق أفضل النتائج والفوز.

ويقصد بالإعداد المهاري أو البناء المهاري هي تلك التدريبات المهارية التي يخطط لها المدرب بغية تنفيذها في الملعب وأثناء المنافسة بهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الفني الأمثل وتحقيق الفوز في المنافسات.

ويتم كل ذلك من خلال ما يقوم به المدرب تجاه لاعبيه في إعدادهم بدنيا ومهاريا ونفسيا ومعرفيا من خلال ما يجب أن يلم به من معلومات عن نظريات التعلم وطرق وآليات التعلم، بغية التأثير في لاعبيه على أسس علمية سليمة، بغية الوصول إلى الهدف الذي وضعه أمامه...!

التعلم

من الصعب بمكان تعريف التعلم نظراً لأن مشكلات التعريف التي يتعرض لها أي علم من العلوم، والدقة في التعريف للمصطلحات تعكس مدى دقة مفاهيم العلم، والقارئ في مجال علم النفس يطالع العديد من التعاريف التي يقدمها بعض علماء النفس لمفهوم التعلم وبعض هذه التعاريف يترجم وجهة نظر الباحث أو المؤلف أو تعكس تفكيره النظري الذي يتبناه، ويكاد يتفق علماء النفس على أن التعلم "**هو عملية تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط ما على شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك والأداء**".

التعلم الحركي من وجهة نظر علماء النفس

يرى بعض العلماء أن التعلم الحركي هو "**التغيير في الأداء والسلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا**".

التعلم الحركي من وجهة نظر أخرى غير علماء النفس

- التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب إمكانيات السلوك التي يمكن الاستدلال عليها وقياسها عن طريق المستويات الحركية.

- التعلم الحركي في الرياضة هو عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للمواقف.
- التعلم الحركي في الرياضة هو الاكتساب والتطوير والتثبيت والاستخدام أو الاحتفاظ بالمهارات الحركية والذي يرتبط بالتطور العام للشخصية الإنسانية ويحدث بصفة خاصة بارتباطه باكتساب المعارف والمعلومات وتطور القدرات التوافقية البدنية واكتساب الخصائص السلوكية.

تعريف المهارة

تعتبر المهارة من الكلمات الشائعة الاستعمال في التربية الرياضية فكثيرا ما نقول لاعب ماهر أو طالبا ماهرا أي لديه مهارات حركية، أو تنقصه مهارة حركية، ولكن الأمر ليس بهذه العمومية فكلمة المهارة تحتاج إلى المزيد من التحديد والتعريف حتى يتضح المقصود منها تماماً.

- فترى مارجرت روب "Robb" المهارة تنقسم إلى أمرين من وجهة نظرها الأولى: وجهة النظر الوصفية، الثانية: وجهة النظر الإجرائية.
- ويشير " كتاب " "Knapp" **إلى أن المهارة تعني القدرة على إحداث نتائج محددة مسبقا بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت (الوصفية).**
- وبشكل عام يمكن القول أن المهارة **"حركة إرادية تتضمن توافق العضلات في تنفيذ نشاط هادف".**
- كما يشير كل من أمين الخولي وأسامة كامل راتب إلى أن المهارة **"مستوى كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة"** والمهارة الحركية هي

"كفاءة الفرد في أداء واجب حركي خاص أو **مجموعة واجبات حركية".**

- تعريف الأداء الحركي المهاري "هو أداء **يتضمن الحركات التي تم تعلمها وتتسم بالنعومة والانسيابية والتآزر.**
- تعريف الأداء الحركي: هو جانب من السلوك الحركي يتميز بأنه سلوك هادف وموجه لتحقيق هدف ما.

وفي مجال **النشاط الرياضي يمكن استخدام مصطلح المهارة بأشكال متعددة منها:**

- **أولاً:** يستخدم أحيانا مصطلح المهارة للإشارة إلى نشاط يظهر نتيجة لعملية النمو كالمشي والزحف والجري أو أفعال حركية أخرى مشابهة، وتسمى هذه الحركات أحيانا بالمهارات الأساسية الأولية وبما أن المهارة مكتسبة ويقوم الفرد بتعلمها والأفعال السابقة لم تكتسب عن طريق التعلم فيفضل تسميتها (حركات أساسية).
- **ثانيا:** يستخدم مصطلح المهارة أحيانا إلى الإشارة إلى الفعل الذي يهدف للقيام ببعض الحركات بشكلها الصحيح من الناحية الميكانيكية، مثل تمكن الرياضي من تنفيذ أسلوب "فوسبري" في الوثب العالي بشكل جيد، وكذلك في الكرة الطائرة قدرة اللاعب بأداء إرسال ساحق بطريقة جيدة يعجز القيام بأدائها أثناء المباراة فيطلق على ذلك "التكنيك" ويعرف بأنه "أسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكيا (فنيا) لمهارة ما، وهو جزء مكمل وهام من المهارة ولكن ليس جزءا أساسيا.
- **ثالثا:** تشير المهارة أحيانا إلى فعل أو مجموعة كاملة من الأفعال التي لها هدف أو عدد من الأهداف المحددة بوضوح وتشمل رمي الرمح والغطس وبعض الأفعال الأخرى في كرة القدم الطائرة.

أنواع المهارات الحركية Taxonomy of Sports skills

تصنف المهارات الحركية إلى عدة أصناف، تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى وسنتطرق هنا إلى الأصناف المهمة التالية:

١- **مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة Fine & Gross Motor Skills.**

٢- **مهارات مستمرة – مهارات متماسكة، مهارات متقطعة. Cantinas, Coherent & Discrete Skills.**

٣- **مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية Self Paced & Externally Paced Skills.**

٤- **مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة Closed & Open Skills.**

أولاً: مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة

Fine & Gross Motor Skills.

غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة والكبيرة، وذلك وفقا لحجم العضلات المشتركة في أداء الحركة، فالمهارات الدقيقة هي التي تشترك في أدائها المجموعات العضلية الدقيقة والتي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود ولتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق من الحركة، وغالبا ما يعتمد هذه المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين أو العينين، مثل مهارات الرماية، والبلياردوا وبعض مهارات التمرير في كرة الطائرة وتنس الطاولة.

ومهارات العضلات الكبيرة تستخدم في تنفيذها مجموعة العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله في تنفيذها مثل مهارات كرة القدم والطائرة وألعاب القوى والمنازلات.

ويمكننا وفقا لهذا التصنيف أن نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة من الافتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الكبيرة وفي الطرف الآخر العضلات الدقيقة.

مهارات العضلات الدقيقة	الرماية	الإعداد في الكرة الطائرة	الإرسال في تنس الطاولة	كرة القدم	مهارات العضلات الكبيرة
	البلياردو	الرمية الحرة بكرة السلة	بعض تمرينات كرة اليد	الملاكمة ألعاب القوى	

وتقع المهارات الرياضية الأخرى على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الأداء، ففي الرمية الحرة في كرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحيانا، مجموعة العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم، وفي بعض أنواع الإرسال في نفس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساوي من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

ثانيا: مهارات مستمرة – متماسكة – متقطعة

Continn, Coherent & Desecrate Skills

في هذه المهارات تحدد وفقا للزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء المهاري ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها بالبعض الآخر، حيث يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما في الطرف الآخر تقع المهارات المتقطعة، وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

متماسكة

مهارات مستمرة	الدرجات والسباحة الجري والتجديف	الغطس في الماء، ورمي الطرقة الحركات الأرضية جمباز ورمي القرص المحاورة بكرة القدم والسلة	الإرسال في ألعاب الضرب الإرسال في الكرة الطائرة ركلة الجزاء في كرة القدم	متقطعة

إن المهارات المستمرة " هي المهارات التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ حيث يتداخل الجزء النهائي من الحركة بالجزء التحضيري من الحركة التي تليها"، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة كما في السباحة والجري والمشي والتجديف.

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة.

كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لفترة زمنية أطول، وذلك لأن تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

أما المهارات المتقطعة " فهي التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها، كما في الإرسال في الكرة الطائرة على سبيل المثال"، فبعد أن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهكذا وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا بالإضافة إلى أن هناك فترة زمنية بين تنفيذ مهارة الإرسال والمهارة التي تليها.

وما بين المهارة المستمرة والمتقطعة يقع نوع آخر من المهارات يطلق عليه **"المهارات المتماسكة، وتتصف هذه المهارات، باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية بالجمباز حيث تعتمد كل حركة على ما يسبقها ويليها من حركات"**، وأغلب الحركات الرياضية هي من هذا النوع ويصعب أحيانا

فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها، وذلك من أجل الحفاظ على وحدتها وترابطها، فعلى سبيل المثال نجد أن مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيابية بين حركتي الاقتراب والرمي، فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجوائها يعتبر العنصر الحاسم في نجاح أدائها وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

ثالثا: مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية

Self Paced & Externally Paced Skills

يمكن تقسيم المهارات الحركية إلى أربع أنواع وفقا لطبيعة حركة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ثابت أيضا، بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما متحرك، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي طرف الآخر مهارات يكون الفرد والهدف في حالة حركة، وبين الطرفين نوعان آخران من المهارات، أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك، والآخر يكون الفرد متحرك والهدف ثابت.

ثابتان الفرد والهدف	الفرد متحرك والهدف ثابت	الفرد ثابت والهدف متحرك	الفرد والهدف متحركان
الرماية على هدف ثابت	التصويبة السلمية في كرة السلة	ضرب الكرة بالمضرب	تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الجري

إن الشيء الأهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتهيؤ للاستجابة، ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة، وعلينا أن ننظر إلى المهارات التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف

التي تؤدي فيها المهارة، فعلى سبيل المثال في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضرب. ولكنه يتحرك أثناء أدائه للمهارة، ونلاحظ أن المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن إلى الطرف الأيسر، كما يمكننا أن نستنتج أن أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي تقوم بها، وذلك لأن ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة، أما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الآخر من السلسلة فالأمر يختلف تماما، حيث المثيرات هنا ليست ثابتة كما أنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها، مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات مع اللاعب عند أدائه لها.

رابعا: مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة Closed & Open Skills

يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والخارجية والمهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا، أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدى تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار، ويمكن تعريف المهارات المغلقة بأنها "المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة، وإن كان لها بعض المتطلبات فهي متوقعة، وأما المهارات المفتوحة فهي "التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة، مثل كرة القدم، السلة، الطائرة.. إلخ.

ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية تقع في إحدى طرفيها المهارات المغلقة والطرف الآخر المهارات المفتوحة وتتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

المهارات المغلقة	رمي الجلة الوثب الطويل	العدو ١٠٠م السباحة ١٠٠م	الركلات المباشرة الإرسال في المضرب الكرة الطائرة	اختراق الضاحية الماراثون	كرة القدم السلة	المهارات المفتوحة
	الغطس إلى الماء الرمية الحرة في السلة	ركلة الجزاء رمية ٧ متر اليد	جري المسافات المتوسطة ٨٠٠م – ١٥٠٠م	سباحة مسافات طويلة	ألعاب مضرب ورياضة منازلات	

إن المهارة المغلقة تشبه " إلى حد كبير العادة الحركية، فهي تتكرر وتنفذ بنفس الأسلوب في كل مرة وبغض النظر عن الظروف المحيطة، حيث أنها لا تتأثر بما يجري في البيئة، وأساس التفوق في هذه المهارات المغلقة عاملان هما " التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي تعني بها المواصفات البدنية من الطول والوزن... إلخ.

أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيسي على القدرات الإدراكية للرياضي، أي مقدرته على قراءة البيئة من حوله، وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها، ففي كرة القدم مثلا نلاحظ ان اللاعب قد يمتلك تكنيكا جيدا للأداء في حركات مختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء المباراة في الوقت والمكان المناسبين، ولذا لا يعتبر هذا اللاعب لاعبا ماهرا، ففي لعبة كرة القدم والسلة والطائرة يلعب الإدراك وتفسير الانطباعات الحسية دورا هاما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة من البيئة إليه، حتى يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمغلقة وطرق التدريب عليها في كل منها، تختلف وفقا لاختلاف طبيعة المهارات، فمن أجل أن يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أن يهتم

بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية (مثل تطوير القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة.. إلخ) بالإضافة إلى اكتسابه لأسلوب أداء صحيح "ميكانيكيا" (تكنيك) لتلك المهارة تنسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتفق بشكل جيد، وتصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توفر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه، أو نتيجة لنقص في أحد العناصر البدنية.

أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة القدم والسلة والطائرة والتنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيسي على مقدرة الفرد في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة، فتعلم كرة القدم لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الركلات والتمريرات فقط، بل لابد للاعب أيضا أن يتعلم كيف ومتى يمكنه استخدام تلك الركلات والتمريرات بشكل مناسب تحت ظروف اللعبة المختلفة، وفي أداء المهارات المفتوحة ممكن للفرد أن يعوض النقص في أسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف المختلفة، حيث لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توفر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.

المبادئ الأساسية النظرية لتعلم المهارات

Theoretical Principle of Learning Skills

توجد العديد من الآراء النظرية التي تحاول تفسير حدوث عملية التعلم، ويمكن حصر تلك الآراء في مدرستين أساسيتين تسمى الأولى المدرسة الترابطية Connectionist أو ما يعرف بنظريات المثير والاستجابة، والمدرسية الثانية مدرسة المعرفيين Congnitive أو نظريات الإدراكيين مثل الجشتالت ونظرية المجال.

والاختلاف في الأساس بين هاتين المدرستين يدور حول طبيعة التعلم وعملية التعلم نفسها، ومدى الأهمية النسبية التي توليها كل منهما للبيئة والفرد في عملية التعلم، فالترابطيون يعتبرون البيئة هي المصدر الأساسي للتفسير والتوقع والسيطرة على السلوك والتعلم، بينما يؤكد المعرفيون على أن مقدرة الفرد على تفسير الظروف المحيطة به تعتبر العامل الحاسم في عملية التعلم، **ويمكن إيضاح ذلك بشكل مبسط بالتخطيط التالي حيث يشير حجم الكلمة إلى أهميتها:**

الترابطيون	المعرفيون
مثير - متعلم - **استجابة**	مثير - **متعلم** - استجابة

ويشير الترابطيون إلى وجود ثلاث قوانين للتعلم أطلقوا عليها قوانين التعلم وهي:

الأول: قانون الاستعداد Law of Readiness

يشير هذا القانون إلى أن الاستعداد البدني والفعلي والنفسي من ضروريات التعلم ويعني هذا أن الفرد لن يتعلم المهارات المعقدة أو الصعبة إلا إذا كان مستعدا لها، لذا فإن تعلم المهارات السهلة أولا ثم التدرج إلى المهارات الصعبة هو الأسلوب الأمثل الذي يفضله المعلم في تعليم المهارات.

إن محاولة تعليم الفرد مهارات قبل توفر الاستعداد الكامل لتعليمها قد تؤدي إلى ردود فعل سلبية تجاه ذلك النشاط نتيجة لخبرات الفشل والاحباطات التي سيتعرض لها أثناء عملية التعلم لمهارات تتسم بالصعوبة أو الخطورة، والاستعداد ليس بالضرورة أن يكون بدينا فقط بل قد يكون عقليا أو نفسيا فعلى سبيل المثال يتطلب أداء بعض الحركات الخطرة في رياضة الجمباز والغطس في الماء إلى استعداد نفسي مناسب.

الثاني : قانون التمرين (الممارسة) Law of Exercise

ينص هذا القانون في الترابطيين على أن تكرار الترابط بين المثير والاستجابة يؤدي إلى زيادة احتمال مصاحبة تلك الاستجابات لذلك المثير عند ظهوره مرة أخرى، وهذا يعني أن الفرد يتعلم المهارة عن طريق ممارستها والتعلم عليها، ولا يمكنه تعلمها عن طريق مراقبة الآخرين ومشاهدتهم وهم يؤدون من قبل الآخرين على شاشة السينما والتليفزيون ولابد للاعب أن يقوم بالتدريب والتمرين على المهارة مهما كانت درجة سهولتها ولو لمرة واحدة على الأقل قبل أن يستطيع اكتسابها.

إن التمرين على حركات معينة تحت ظروف مناسبة يساعدهم على تعلم تلك الحركات ، حيث أن تكرار الأداء يؤدي إلى تقويمه وتقوية الترابط بين المثير والاستجابة الخاصة بتلك المهارة والحركة، ولكن لا يكفي قيام الفرد بتكرار حركة ما أو التمرين عليها لأن يحدث التعلم، فقد يقوم المتعلم بتكرار استجابة غير مناسبة مما يؤدي إلى حصول ترابط بين المثير والاستجابة الخاطئة، لذا فمن أجل أن يكون التمرين مجديا لابد من القيام به تحت إشراف وتوجيه المدرب، وهذا يتضح بشكل واضح في القانون الثالث.

الثالث: قانون الأثر النفسي Law of Psychology Effect

ينص هذا القانون على أن الترابط بين المثير والاستجابة يزداد قوة أو يضعف وفقا للشعور بالرضا أو الاستياء المصاحب للأداء، فإن كانت التجربة سارة سيقوى الترابط بين المثير والاستجابة وعلى سبيل المثال في كرة القدم إذا نجحت مراوغات لاعب في التمويه على اللاعب المنافس وساعدته على التخلص من خصمه وتحقيق هدف في مرمى الخصم، فإن هذا النجاح سيؤدي إلى وقع نفسي طيب لدى اللاعب مما يؤدي بدوره إلى

تقوية تلك الاستجابات لديه، وسيجعل اللاعب يكرر نفس الاستجابات عند مواجهة مثير مشابه في المرة القادمة، ولهذا القانون تطبيقات عملية عامة في المجال الرياضي، فالتكرار المجرد للحركات دون أن يصاحبها إحساس سار لن يحقق نتائج جيدة، وعلى المدرب مساعدة لاعبه على الإحساس بالرضا عند قيامه باستجابة صحيحة، وإزالة الشعور بالرضا عنهم عند قيامهم باستجابة خاطئة فذلك هو الأسلوب الأمثل للتخلص من الحركات الخاطئة وتدعيم وتعزيز الحركات الصحيحة، وهذا الأمر ليس صعبا على المدرب الناجح، فكلمة واحدة منه وفي الوقت المناسب يمكنها أحيانا أن تترك في اللاعب ونفسه الشعور بالرضا والاستحسان أو بعدم الرضا والاستياء.

إن تعلم المهارات الحركية يعتمد إلى حد كبير على حسن استخدام المدرب للثواب والعقاب في تعزيز الاستجابات الصحيحة والتخلص من الاستجابات الخاطئة.

من الأمور الهامة في عملية التعلم وصول المتعلم إلى القيام باستجابة أقرب ما تكون إلى الاستجابة الصحيحة منذ البداية، فالرياضي الذي يتمرن على أسلوب أداء (تكنيك) غير مناسب لفترة طويلة بسبب اعتقاده بجدوى ذلك التكنيك سيتكون لديه ترابط قوي جدا ما بين المثير والاستجابة يشبه إلى حد كبير بناء ممر عصبي، وسيصبح تغيير ذلك التكنيك صعبا.

إن محاولة الرياضي تغيير تكنيكه القديم بآخر جديد تواجهه أحيانا صعوبات قد تفوق تلك الصعوبات التي يواجهها المتعلم عند تعلمه مهارة لأول مرة، فالأمر هذا يتطلب من الرياضي التخلص من الممر العصبي القديم وبناء ممر عصبي جديد.

والمدرب الذي يرغب في مساعدة الرياضي الذي اعتاد على القيام بحركة غير مناسبة لوقت طويل ويرجو التخلص منها، عليه أولا إزالة الشعور بالرضا المصاحب للحركة الخاطئة لدى الرياضي، ومن ثم تعليم الرياضي أسلوبا جديدا يضمن تقدمه لاحقا.

ومما سبق ذكره يمكن ملاحظة ثلاث نقاط هامة حول تعلم المهارات.

أولا: يجب أن يكون المتعلم قادرا على أداء المهارة المطلوبة، وهذا يتطلب منه أن يكون ناضجا وقويا أو مرنا بما يتلاءم والمهارة المطلوب تعلمها، فمن أجل أن يتعلم مهارة ما لابد أن تكون ضد استعداداته.

ثانيا: يجب تهيئة الظروف بشكل يساعد المتعلم القيام بالاستجابة المناسبة للمثير من البداية.

ثالثا: يجب عدم تقديم المثير بتاتا عند احتمال قيام المتعلم باستجابات خاطئة.

نظريات المعرفيون Cognitive Theories

تشير هذه النظريات بشكل عام إلى أهمية إدراك العلاقات بين جميع الأحداث في المجال والبيئة قبل أن تستطيع تفسير تفاصيل حدث ما بشكل صحيح، ومن أكثر النظريات المعرفية أهمية في علم النفس هي الكشتالت Gestalt، والتي تؤكد على عملية العلم بالاستبصار Insight والذي يعني حل المشكلة عن طريق إدراك العلاقات الرئيسية في الموقف، وكثيرا ما يظهر هذا الحل دون الاعتماد على الخبرة السابقة.

وتؤكد نظريات المعرفيين على أن الفرد يستجيب ككل منذ البداية، فالاستبصار يتضمن تحول الانتباه بحيث أن المثير يدرك بطريقة جديدة كليا وبشكل مفاجئ مما يؤدي إلى اقتراب المتعلم من هدفه، وهذا النوع من التعلم مناقض تماما لأسلوب التعلم بالمحاولة والخطأ.

الآليات المشتركة في تعلم المهارات الرياضية.

Mechanisms Involved in Learning Motor Skills

إن دراسة آليات التعلم تعتمد على المعلومات التي توصلت إليها البحوث في مجالات متعددة مثل معالجة المعلومات Information Processing والسبرانية Cyberaneties وتتضمن هذه الدراسة الاطلاع على كيفية الانتفاع من المعلومات المتوفرة في البيئة المحيطة بالمتعلم لاكتساب مهارة ما، وهي تشمل عملية انتقاء المعلومات وتفسيرها واتخاذ القرارات بشأنها، وتتصف الحركات الماهرة بالتنظيم الراقي لعمليات الاستقبال والاستجابة ورجع الاستجابة Feed back من ناحيتي الزمان والمكان وتحت سيطرة واعية أو شبه واعية مبرمجة لتحقيق هدف معين، ومحور هذا الموضوع هو كيفية تنظيم المعلومات المختلفة التي تساهم في حدوث تعلم المهارات الرياضية، وهناك ثلاث آليات مشتركة في عملية تعلم المهارات هي:

١- آلية الاستقبال (المدخلات) وتنقسم إلى ثلاث أنواع هي Input:

أ- المستقبلات الخارجية

تستقبل المثيرات من خارج الجسم، وتشمل الخلايا المستقبلية العين وأجزاء الأذن الوسطى الخاصة بالسمع حيث يوجد ما يقرب من ١٢٠ مليون خلية حسية في غشاء العين.

ب- المستقبلات الداخلية

تستقبل من الأوعية الداخلية والرئتين.

جـ- المستقبلات الذاتية:

توجد بشكل رئيسي في العضلات والأوتار والمفاصل مؤدية إلى ما نسميه بالحس العضلي (الكانيسيثرنا Kinesthesis) وهي أيضا تشمل المستقبلات المرتبطة بالجزء الدهليزي للأذن ويعتبر الاستقبال الذاتي Proprioception واحدا من أعقد وأكثر الأحاسيس تطورا، والحس العضلي يزودنا بالمعلومات عن الحركة وضع الجسم وتساعد المعلومات المجمعة عن طريق هذه الحواس الفرد على الاحتفاظ بتوازنه.

٢- آلية الاستجابة (المخرجات) Out Put:

إن أعضاء الاستجابة الرئيسية لدى الإنسان هي العضلات والغدد وتوجد ثلاث أنواع من العضلات هي:

أ- العضلات المخططة (الهيكلية) تتقلص هذه الأعضاء بسرعة وتحرك أطراف الجسم عن طريق قوة العظام.

ب- العضلات الملساء: يوجد هذا النوع من العضلات في الأحشاء الداخلية للجسم، وهي بطيئة وإيقاعية.

جـ- عضلة القلب: تتقلص هذه العضلات بإيقاع وبسرعة أكبر من العضلات الملساء.

٣- آلية التوصيل (معالجة المعلومات) Information Processing:

ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية موردة تسمى نيرونات Neurons أو خلايا عصبية، وتمر هذه الخلايا من العصب الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي، أما أعضاء الاستجابة فهي مرتبطة بالألياف العصبية للاستجابة تمر من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والغدد، وعند إثارة خلية عصبية بشكل يكفي إثارة الليفة العضلية فإن الليفة ستقوم بأقصى استجابة ممكنة لها في ذلك الوقت.

من خلال ما سبق لعرض لنظريات في التعلم الحركي نستنتج بعض النقاط الهامة حول تعلم المهارات الحركية هي:

- أن للرياضي المقدرة على التعامل مع تلميحه واحدة محددة من بين عدد من التلميحات، وعليه فإن على المدرب أن يدرك واجبه توجيه الرياضي الذي يرغب في تعلم مهارة حركية معينة إلى كيفية إهمال الكثير من التلميحات الغير مهمة التى تؤدي إلى تشتت انتباهه والتركيز على التلميحات المهمة لأدائه، إن هذا الموقف يتكرر دائما في الملعب أثناء عملية تعلم المهارات الحركية.
- على المتعلم أن ينتبه إلى التلميحات التي لها صلة بالمهارة والتي يؤديها، وهذا يتطلب من المدرب أن يعرف التلميحات المهمة بالنسبة لأداء المهارة التي يستطيع أن يوجه اللاعب ويرشده إليها.
- على الرياضي أن يوجه ويركز انتباهه إلى التلميحات التي يقوم بها المدرب بضرورة الانتباه لها، ويجب أن تكون هذه التلميحات ذات مغزى واضح بالنسبة للرياضي ونتيجة لتركيز الرياضي على التلميحات المهمة بالنسبة للأداء فإنه سيهمل تلك التلميحات التي ليس لها علاقة بأداء المهارة، وعلى الرياضي أن يتعلم ويتدرب بشكل مستمر على تركيز انتباهه نحو التلميحات المهمة لضمان رفع مستواه وأدائه المهاري.

المهارة الرياضية والحدود البيولوجية للأداء

Skills in Sport and the Biological Limits

على الرغم من استمرار الرياضي والتزامه وانتظامه في التدريب، فإن مستواه يتوقف أحيانا وتبدأ الشكوك في أسباب ذلك التوقف، ويقال بسبب انخفاض دافعيته على مواصلة التدريب، وتساور الرياضي بعض الشكوك ربما يعتقد أنه توقف نهائي، والبعض يتساءل على سبب توقف

المستوى وثباته وهل يعود إلى وصول الفرد إلى حدوده البيولوجية؟ وإذا كان ذلك صحيحا فما تلك الحدود؟

إن الحدود البيولوجية للفرد يمكن تعريفها على أنها مستوى الأداء الذي لا يستطيع الفرد اجتيازه بسبب المحددات البدنية الجسمية، على اعتبار أن هناك حدوداً مطلقة مورثة لقدرات الفرد الحركية والعقلية.

ويعتبر الوصول إلى الحدود البيولوجية في أداء المهارات الحركية المركبة والمعقدة أمرا في غاية الصعوبة فمن النادر أن يصل الإنسان إلى حدوده وقدراته البيولوجية في أداء مهارة ما في الظروف الاعتيادية، وعليه فإن الحدود البيولوجية لا يمكن اعتبارها مسئولة عن توقف مستوى أداء الفرد وثباته، فقد يبقى المستوى ثابتا لمدة طويلة، أو يرتفع بعد الاستمرار على التدريب، ويطلق على هذه الظاهرة في التعلم (بهضية التعلم Pateau) وهي مرحلة لا يظهر خلالها تحسن واضح في الأداء رغم الاستمرار في التدريب.

المحددات الذاتية للتطور الحركي

Endogenous Determents of Motor Development

إن تطور المهارات الحركية والحدود العليا التي يمكن أن يصل إليها الفرد تختلف من فرد لآخر تبعا للمحددات الذاتية ومن بعض هذه المحددات العوامل الوراثية، وتعتبر دراسة السلوك الحركي من الناحية الوراثية لا تزال في بداية الطريق، ويعتقد البعض أن للجينات أثر في كفاءة الفرد الإدراكية، ومقدرته على تعلم الحركات وأدائها، وتشير نتائج الدراسات التي أجريت على القوائم إلى وجود صعوبة بالغة في فك الترابط والتأثير المتداخل الذي يتركه كل من عاملي البيئة والوراثة على التطور الحركي، وتعتبر أمر تحديد الدور الذي يلعبه كل منهما في كفاءة الفرد الحركية بعيد المنال في الوقت الحاضر.

أسباب الفروق الفردية في القدرات الحركية

Individual Differences of Motor Abilities

ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال، فقد تؤدي محاولة الإجابة عليه إلى مناقشة حامية كتلك المناقشات التي تجري حول الذكاء وطبيعته، فغالبا ما يكون الرد على مثل هذا السؤال بأحد الإجابتين التاليتين الأولى: تؤكد على دور العوامل الوراثية في تحديد القدرات الحركية وتدعو إلى أن الأفراد يولدون وهم يمتلكون صفات وخصائص بدنية وحركية محددة. والثاني فهي على عكس ذلك، إذ تشير إلى أن الفرد يقوم بتطوير مهاراته عن طريق عوامل غير وراثية مثل الخبرة، ولا توجد حاليا الأدلة المقنعة لتفضيل رأي على آخر في هذا الموضوع، وهذا ما يدعونا إلى عدم تبني أي من الرأيين السابقين خاصة وأن العديد من الدراسات تشير إلى أهمية عاملي الوراثة والخبرة سويا، وبشكل متداخل في تحديد مستوى القدرات التي يمتلكها الفرد، وتسعى البحوث الحالية إلى التوصل إلى تحديد الأهمية النسبية لتأثير كل من الوراثة والخبرة على قدرات الفرد الحركية.

توقع الحدود العليا للأداء من خلال التعرف على القدرات الأولية

تحدث خلال المراحل المختلفة لعملية التعلم تغيرات عديدة وحاسمة، ونتيجة لذلك يصبح من الصعب توقع مستوى أداء الفرد في مراحل التعلم الأخرى المتقدمة، عندما تصبح الحركة أوتوماتيكية وتكون السيطرة ذاتية من خلال معرفتنا بالأداء في مراحل التعلم الأولى، ففي دراسة قام بها "فلاتشمان Fleishman" اتضح أن للإدراك المكاني أثر كبير على المحاولات الأولى لتعلم مهارة حركية مركبة، بينما انخفضت أهمية القدرات المرتبطة بالإدراك المكاني في المراحل اللاحقة من التعلم وأصبح للحس العضلي (الكانيسيثزيا) دور كبير الأداء.

وكيفية التعرف على الفروق الفردية في تعلم المهارات الحركية التي يمكن الاستعانة بها في الكرة الطائرة :

تشير البحوث والدراسات السابقة والخاصة بالقدرات المساعدة على تعلم المهارات الإدراكية الحركية إلى أن هناك فروقا فردية في التعلم تعود أسبابها إلى الاختلاف في مستوى ونوعية القدرات التي يمتلكها المتعلم حيث وجد أنه بالإمكان استخدام عدد من الاختيارات لتحديد أهم القدرات التي تساعد على تعلم المهارات الحركية ويمكن تحديد هذه القدرات في الآتي:

- **التوافق بين الأطراف المختلفة** Multi inbs– Coordination

وهي المقدرة على توافق الحركات لعدد من الأطراف في آن واحد.

- **الضبط والدقة** Control Precision

وهي المقدرة على القيام بضبط وتعديل استجابات العضلات الدقيقة عندما تكون مجموعات العضلات الكبيرة مشتركة بالحركة – مثل التصويب على هدف مشترك.

- **توجيه الاستجابة** Response Orientation

القدرة على الاختيار بشكل سريع للاستجابة المناسبة من عدد من الاستجابات المحتملة مثل زمن الرجع التميزي.

- **زمن الرجع** Reaction Time

المقدرة على الاستجابة بسرعة لمثير معين عند ظهوره.

- **سرعة حركة الذراع** Speed of hand Movement

المقدرة على القيام بحركة كبيرة وسريعة للذراع.

- **السيطرة على سرعة الحركة Rate Control**

المقدرة على تغيير سرعة واتجاه الاستجابة بدقة وتوقيت سليمين.

- **البراعة اليدوية Manual dexterity**

المقدرة على القيام بحركات تعتمد على التوافـق بيـن إدراك العيـن للأشياء المتحركة وحركات اليد.

- **براعة الأصابع Fingers dexterity**

المقدرة على أداء مهارة تقوم فيها الأصابع بالتعـامل مـع الأشـياء الصغيرة الحجم بتحكم وسيطرة.

- **ثبات الذراع arm- hand Steadiness**

المقدرة على القيام بتحريك الذراع واليدين بدقة في الحركات التي تتطلب قدرا ضئيلا من السرعة والقوة.

- **سرعة الأصابع والرسغ Fingers Rest Speed**

المقدرة على تحريك الرسغ والأصابع بسرعة كما في حركة النقـر Tapping.

- **التصويب Aiming**

المقدرة على التصويب بدقة على هدف صغير.

وبالإضافة إلى ذلـك يوجد عدد من القدرات التـي تسـمى قـدرات الكفاءة البدنية Proficiency Ability وهـي ترتبـط باسـتعداد الفـرد لأداء مهارات بدنية رياضية تستخدم فيها العضلات الكبيرة، وعلـى علاقـة وثيقـة باللياقة البدنية ويمكن حصر تلك القدرات في الآتي:

- **القوة الثابتة: Static Strength**

قدرة المجموعة العضليـة علـى بـذل مقاومـة مرتفعـة وهـي ثابتـة الطول نسبيا.

- **القوة المتحركة Dynamic Strength**

قدرة المجموعة الحركية على تحريك أحد أجزاء الجسم دون وزن أو مع حمل وزمن معين بطريقة متكررة.

- **القوة الانفجارية Explosive Strength**

قدرة المجموعة العضلية على إطلاق قوة عضلية كبيرة وبسرعة، الوثب العالي.

- **المرونة القصوى Extent Flexibility**

المقدرة على ثنى الجذع أو مدة أقصى حد ممكن أماما جانبا خلفا.

- **المرونة الحركية Dynamic Flexibility**

القدرة على تحريك العضلات حركة تكرارية سريعة.

- **التوافق البدني العام Gross Body Coordination**

المقدرة على السيطرة على التوافق لحركات أجزاء الجسم المختلفـة أثناء الحركة.

- **قوة الجذع Trunk Strength**

المقدرة على ثني الجذع أو مده أقصى حد ممكن أماما جانبا خلفا.

- **التوازن البدني العام Gross Body Balance**

المقدرة على المحافظة على التوازن دون إستخدام تلميحات بصرية.

- **التحمل Stamina**

المقدرة على المحافظة على الاستمرار في العمل والكفاءة، ويتطلب ذلك اعتياديا مجهودا إضافيا من القلب والرئتين كما في جري المسافات الطويلة.

إن هذه القدرات ليست جميع القدرات بل هي تمثل فقط القدرات المرتبطة كالاختيارات التي استخدمها (فليشمان) في تجاربه.

وهناك مراحل يجب أن يمر المتعلم بها أثناء تعلمه المهارات الحركية كما يوضحها كل من، محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم أحمد.

١- مشاهد نموذج صحيح لأداء المهارة في شكلها الصحيح والنهائي (فيديو – سينما.. إلخ).

٢- تدريبات متنوعة ومتدرجة من السهولة إلى الصعوبة لكل مهارة.

٣- اختبارات تستهدف قياس وتقويم الأداء المهاري.

٤- الاستخدام الخططي للمهارة.

٥- استخدام المهارة في التنمية البدنية.

٦- النواحي القانونية للمهارة.

٧- التحركات الخاصة بكل مهارة.

٨- التدريب الهوائي واللاهوائي للمهارة.

ويرى "زكي محمد حسن" أن المهارة عند تعلمها في شكل مبسط يتطلب مرور المتعلم بالعديد من المراحل حتى يكون البناء المهاري صحيحا وعلى أسس علمية سليمة نذكرها في الآتي:

١- إعطاء اللاعب صورة محددة عن المهارة وكيفية أدائها باستخدام وسائل التأثير على حواس السمع والبصر (كالصور – الأفلام – النماذج – والشرح).

٢- ترقية التوافق الأولي: ويكون التركيز في هذه المرحلة على الاتقان المهاري الرئيسي مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة، ويجب على اللاعب أن يعمل للوصول إلى هدفه وذلك من خلال تخليه عن الحركات الغير ضرورية، والتي يميل فيها إلى التقليد للكبار ويتجنب التوتر العصبي العضلي وعدم لمبالغة في التكرار.

٣- مرحلة التوافق الرئيسي (الهادفية):

وفيها يكون اللاعب قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة، وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإعطاء زيادة متدرجة لعدد من مرات التكرار للمهارة مع ملاحظة أن يداوم المدرب على التوجيه وإظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتي هذه المرحلة ثمارها، إذ أن التكرار في حد ذاته لا يفيد في مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان والاستياء للحركات الرديئة.

٤- مرحلة تثبيت الأداء الحركي:

وفي هذه المرحلة يتم تثبيت المهارة وأداؤها الحركي بالشكل الدقيق، حتى تقسم بصورة الآلية، ويكون ذلك عن طريق الزيادة في عدد مرات التكرار للأداء الحركي للحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة.



٣ الفصل الثالث

أهداف تدريس لعبة كرة الطائرة



أهداف تدريس لعبة الكرة الطائرة

أولا: المجالات المختلفة لأهداف الكرة الطائرة.

- أولا: المجال المعرفي للكرة الطائرة.
- ثانيا: المجال النفس حركي (المهاري)، للكرة الطائرة.
- ثالثا: المجال الانفعالي للكرة الطائرة.

ثانيا: تصنيف وصياغة الأهداف في الكرة الطائرة.

- تصنيف الأهداف المعرفية للكرة الطائرة.
- صياغة الأهداف المعرفية للكرة الطائرة.
- تصنيف الأهداف النفس حركية (المهارية) للكرة الطائرة.
- صياغة الأهداف النفس حركية للكرة الطائرة.
- تصنيف الأهداف الانفعالية للكرة الطائرة.
- صياغة الأهداف الانفعالية للكرة الطائرة.

أهداف تدريس الكرة الطائرة

كما هو معروف لدينا جميعا أن لكل مادة من المواد التعليمية المراد تدريسها أهدافا خاصة تعمل على تحقيقها، وهذه الأهداف الخاصة عادة ما تكون مرتبطة بالأهداف العامة للمؤسسة التعليمية (مدرسة – نادي – مؤسسة رياضية) منبثقة عنها وغير متعارضة مع أهدافها العامة. بل أن وجود مادة دراسية معينة في أهدافها ضمن المناهج الدراسية (المحتوى التدريسي) لا يبرره سوى أنها سوف تعين على تحقيق كل أو بعض جوانب الأهداف العامة لهذه المؤسسة التعليمية والمختلفة في النادي أو المدرسة – الكلية – مراكز الشباب.

وهنا يجدر الإشارة إلى أنه ينبغي عند بناء أي منهج تربوي أن يكون على أسس علمية سليمة وأن يكون هناك مفهوم واضح عن تلك الأهداف التي يراد تحقيقها عند تطبيق هذا المنهج. فهذه الأهداف تصبح هي المعايير التي تحدد اختيار المحتوى التدريسي وكذلك بالتالي تحديد المحتوى وتوضح الطرق والأساليب المستخدمة في التدريس. كما تحدد أيضا مجموعة الاختيارات اللازمة للتقويم.

• مجالات الأهداف الرئيسية الثلاثة لكرة الطائرة

إن التربية تعني في مفهومها البسيط أحداث تغير في سلوك الفرد المتعلم في المجالات الرئيسية الثلاثة الآتية:

أولاً: المجال المعرفي.

ثانيا: المجال النفس حركي (المهاري).

ثالثاً: المجال الانفعالي.

أولاً: المجال المعرفي للكرة الطائرة

ويتناول هذا المجال المعلومات التي تؤكد ارتقاء النواحي العقلية مثل المعرفة والفهم الصحيح لمتطلبات اللعبة كذا والتحليل والتركيب والتطبيق على مجموعة المهارات الأساسية للعبة وكيفية التعرف على المراحل الفنية والخطوات التعليمية وكيفية استكشاف الأخطاء وتصحيحها كما يتضمن أنواعا معينة من السلوك مثل التذكر وتكوين أو بناء المفاهيم، فالأهداف المعرفية للكرة الطائرة تشتمل على معلومات تتضمن حقائق ومفاهيم وقوانين خاصة بقواعد والقوانين المنظمة للعبة والمفترض أن يعرفها جميع اللاعبين أو المدرسين.

وللمعلومات المعرفية دور هام في إنجاح العملية التعليمية فلا يمكن لك عزيزي القارئ أن تتصور أن هناك مقررا أو وحدة دراسية تعليمية أو درسا معينا بدون أن يتضمن أو يحتوي بعض النواحي المعرفية التي يمكن أن تمثل معلومات معينة تهدف إلى توصيلها إلى المتعلم.

وتتضمن لعبة الكرة الطائرة عدد من الحقائق والمفاهيم والقوانين والنظريات العلمية التي تساعد في عمليات الوصف والتفسير لكثير من المبادئ والمهارات الأساسية وخطوات إنجاحها كما تعد معرفتها أمراً ضروريا لاكتسابها وهنا ينبغي أن تدرك أنه من المهم تعريف المتعلمين بالنظام المعرفي المترابط.

ولزيادة الإيضاح – يمكننا أن نسوق المثال التالي، فمثلاً ما يتعلق بالحقائق العلمية هي مجموعة النتائج أو الملاحظات والصفات الخاصة بموقف أو مادة معينة وهي نجدها في العادة ناتجة عن الملاحظة أو الإحساس المباشر بشرط التأكد من صدق الملاحظة والإحساس.

ومن أمثال الحقائق العلمية في الكرة الطائرة – هو كيفية اتخاذ الوضع السليم والتحرك من خلاله للتعامل مع الكرة بأطراف الأصابع وذلك

في سهولة ويسر، فهذه العبارة تتضمن حقيقة تخضع للملاحظة المباشرة، ويمكن أن تستخدمها في وصف ما يحدث عن لقف الكرة بأطراف الأصابع دون استقرارها على راحة اليد كذلك من الحقائق الملموسة أن تقديم رجل عن الأخرى يساعد في سرعة التقدم للأمام ومن هذه الحقائق وتجميعها معا في نظام معين تصل إلى مفهوم خاص عن ترابط أجزاء الجسم وتعاملها وفق نظام معين ثم نصل إلى تعميم بأن جميع الأجسام من الممكن عند ممارسة الألعاب الجماعية أن تعمل وفق نظام الروافع فنحن نعرف أن الجسم الإنساني يتكون من أنسجة وعظام ودهون وعضلات تشكل المكونات الأساسية له.

المفاهيم العلمية

ومن العوامل المهمة في عملية تعليم المهارات الحركية أو الأساسية في الكرة أن الجسم يعمل وفق نظام الروافع في صورة بارميترات أو مقطوعات، تحدد نظام عمل الوصلات المختلفة، ومن خلال مثل هذا التنظيم المعرفي الذي يجب أن يكون في صورة مبسطة يستطيع المتعلم أن يكتسب بعض المفاهيم بصورة وظيفية.

فالمفهوم **"هو تجريد للعناصر المشتركة بين عدة مواقف أو حقائق** وعادة ما يعطي هذا التجريد أسما أو عنوانا، بمعنى أن المفهوم هو **ما يتكون لدى المتعلم من معنى وفهم يرتبط بالكلمات أو عبارات أو عمليات معينة"**، ومن أمثلة هذه الكلمات والعبارات اللفظية في محتوى لعبة الكرة الطائرة الإعداد والتمرير والإرسال والضرب والصد عمل الرجلين، مركز الثقل وضع الجسم في وقفة الاستعداد، التحركات، التوافق بين عمل الرجلين والذراعين في عمل متصل متتالي يبدأ من أسفل إلى أعلى مروراً بالجذع، وتحتوي مقررات الكرة الطائرة على عدد كبير من هذه

المصطلحات ذات المعنى والدلالة لأشياء معينة. "**وهذا يعني أن المفهوم ليس هو الكلمة بل مضمون هذه الكلمة وما تعنيه**".

كما يتضمن البناء المعرفي في الكرة الطائرة مجموعة أخرى من المعلومات تشير إلى القوانين والقواعد المنظمة لإخراج هذه المهارات في صورة سليمة.

وبهذا يمكن تعريف "**القانون العلمي بأنه صياغة كمية لظاهرة معينة أو لمجموعة معينة من الحقائق والظواهر تحدد التغيرات التي تطرأ عليها تحت عوامل كمية وكيفية معينة ومحددة**"، وتعتمد الكرة الطائرة على قوانين عديدة متصلة بحركة الجسم في الأرض والهواء مثل التحليل الكمي والوصفي والديناميكي وتتضمن هذه القاعدة علاقات بين روافع الجسم وقوة الدفع مثلا أثناء الصد والضرب أيضا عن مقدار المقاومة التي يلقاها الجسم أثناء الوثب لأعلى تقريبا مع الجاذبية الأرضية واعتماد ذلك في ضرورة امتلاك اللاعب للقوة المميزة بالسرعة.

وكنتيجة فإن الفهم الصحيح للحقائق والمفاهيم والقوانين والمبادئ الرئيسية يعد الطريق الرئيسي لانتقال أثر التدريب.

وتعتمد الدراسة في لعبة الكرة الطائرة أيضا على العديد من المهارات فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول (أي تعتمد على الأعضاء الجسمية) مثل مهارات التمرير، الإعداد، الإرسال، الضرب.. إلخ. وتسمى هذه المهارات عامة بالمهارات العملية، كما أن بعضها الأخرى مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، وكيفية تطبيق القوانين الميكانيكية عليها ومع أن اكتسابه المهارة يتوقف أساسا على طريقة التدريس وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وبما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها.

فمثلا إذا كان من المرغوب فيه أن يتعلم المتعلم مهارة التحرك للأمام باستخدام الرجلين والذراعين فمن الضروري أن تتضمن مادة التدريس معارف عن كيفية عمل الرجلين وانتقالها ثم معلومات عن وضع الذراعين ومعلومات عن عملية التقدم وأهمية كل من وضع الرجلين والذراعين في التقدم للأمام وكيفية التغلب على تغيير مركز ثقل الجسم إلى جانب المواقف العملية التي تدرب المتعلم على التحرك والتقدم للأمام.

معنى ذلك أن هناك أمرين هامين في تعلم المهارة، الفهم الوظيفي للموقف، والتدريب العملي على المهارة الحركية.

وعلى ذلك يمكن تلخيص أهمية دراسة المعارف والحقائق والمفاهيم الرئيسية فيما يلي:

- دراسة الحقائق والمفاهيم والأفكار الرئيسية يؤدي إلى زيادة فهم المتعلم للعبة الكرة الطائرة وبالتالي لا تصبح المادة سهلة النسيان.
- دراسة الحقائق والمفاهيم والأفكار الرئيسية تزيد عادة من دوافع المتعلم لتعلمها وحفز البعض منهم على التعمق في دراستها، كما أنها تشجع على الاستمرار في دراسة بعض المهارات الأخرى (المركبة) في الكرة الطائرة.

ثانيا: المجال النفس حركي (المهاري) في لعبة الكرة الطائرة

من المعروف أن هناك مهارات أساسية يجب تعلمها، وتتعلق بكل مجال من مجالات النشاط البشري.

ويقصد بالمهارة ذلك الشيء أو المكون استطاع الفرد بعد أن تعلمه أن يؤديه عن فهم وبسهولة ويسر ودقة والذي من الممكن أن يؤديه الفرد بصورة بدنية (عضلية وعقلية) بمعنى أن المهارة الحركية ترتبط بالمهارة العقلية ويصعب إقامة حدود بينهما وذلك عند تنفيذ لأي عمل يقتضي

اكتساب كل منهما وإن اختلفت نسبتهما من عمل لآخر ويتضح أن معيار المهارة الأساسي لشخص عند أداء عمل معين يتطلب التناسق الحركي النفسي العصبي بهدف محدد وبسرعة وإتقان، بمعنى آخر أن كل من عنصري السرعة والدقة عاملان هامان لإنجاز المهارة.

وفي مجال لعبة الكرة الطائرة تعتمد الدراسة على اكتساب عديد من المهارات فهناك المهارات الحركية، والتي تتعلق بتحريك الجسم أثناء مهارات التمرير والضرب والصد والإرسال والاستقبال وهو ما نطلق عليها عادة مهارات عملية والمهارات العقلية المتضمنة في اكتساب المعارف والمعلومات المتصلة بتأدية مثل هذه المهارات بمعنى أنها تهدف إلى إكساب المتعلمين مهارات عديدة في إطار ما تهدف إليه العملية التعليمية.

فمثلا المهارات العملية في الكرة الطائرة نجدها تشتمل على مهارات المرحلة الأولى التعليمية التي تتدرج فيها من المهارات البسيطة إلى الأكثر تركيبا فمهارة مثل التمرير من أعلى وللإمام التي تبدأ:

- **بتعود الفرد على وقفة الاستعداد المتوسطة** وكيفية التحرك منها في الاتجاهات المختلفة الذي يعتبر مجالاً جديدا على المتعلم.
- **ثم مهارة التحرك في الاتجاهات الأربع** الأساسية للأمام – للخلف – لليمين - لليسار).
- **التحرك مع وضع الذراعان في شكل معين**، (استرخاء) بجوار الجسم نوعاً ما .
- **ثم التحرك مع وضع الذراعان في شكل معين** (رفع الذراعان في وضع التمرير أمام الوجه ولأعلى قليلا)، ثم التحرك بخطوات سريعة نوعا.

- **ثم التقدم للأمام باستخدام الرجلين والذراعين** لأداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام.
- الوقوف المفاجئ وإتمام حركة التمرير من أعلى وللأمام.

ويعرف هذا التسلسل في تعليم المهارات بالتسلسل المنطقي أي أنها تتدرج من البسيط إلى المركب حتى يتقن المتعلم مهارة التحرك للأمام ومعنى ذلك أن المهارات ترتبط بعضها ببعض ارتباطا وثيقا.

وإذا ما لاحظنا المهارات العملية في الكرة الطائرة نجد أنها تتضمن حركات وحيدة مثل الإرسال- التمرير – الضرب – الصد كما أنها تتضمن حركات متكررة، أي أداء أكثر من حركة واحدة بصورة متكررة. مثل تحركات الرجلين لحظة الجري – وكذلك التمرير باستمرار في التدريب مثلا.

ومن ذلك يتضح أن المهارات العملية في الكرة الطائرة عبارة عن نشاط منظم يرتبط بهدف محدد، وأنها متعلمة، وتكتسب تدريجيا في شكل خبرة متكررة تنظم في تتابع زمني بمعنى آخر أن المهارات العملية في الكرة الطائرة ما هي إلا عبارة عن سلسلة من استجابات حركية عضلية كحركة الذراعين والرجلين في التمرير أو الضرب، ويجب أن يتوفر فيها تناسق الحركة بين كل من ثني ومد الرجلين والذراعين حتى تظهر في شكل سلوك ماهر، ويظهر فيها الانسياب الحركي.

مما سبق عرضه فإنه يتضح لنا ان المهارات الحركية الخاصة تلعب دورا هاما في تعلم المهارات العملية في الكرة الطائرة حيث أنها تساعد في إنجاز عمل خاص مثل القدرة على التحرك في الاتجاهات المختلفة لإتمام التمرير أو تنفيذ مهام الضرب أو الإرسال بطريقة صحيحة والتوافق بين حركة ثني ومد الرجلين والذراعين في التمرير مثلا. كما تعتمد الكرة الطائرة أيضا على قدرات حركية أخرى مثل القوة المميزة

بالسرعة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي. فاكتساب المتعلم لمهارة التحرك للأمام باستخدام الرجلين والذراعين لمسافة معينة لإتمام التمرير بأنواعه هو في الواقع اكتساب لمهارات خمس هي وقفة الاستعداد – التحرك في الاتجاهات – حركة الرجلين والذراعين – وضع الرأس وهذه المهارات مرتبطة ببعضها وتتداخل كل منها في الآخر عند التعليم.

ثالثاً: المجال الانفعالي للعبة الكرة الطائرة

كما هو معروف أن العمليات المهارية لا تعمل بصورة مستقلة عن العمليات المعرفية والانفعالية ولا تنفصل عنها. فالعلاقة بين المجال الانفعالي والمجال المهاري وثيقة الصلة، ومن الممكن أن يدعم كل منهما الآخر ايجابيا أو سلبيا.

فإن الاهتمام بنشاط كلعبة الكرة الطائرة وتكوين اتجاه ايجابي نحوها مثل حب المتعلم للعبة مثلا أو حبه للمعلم، وطريقته في التدريس قد يدفعه إلى اكتساب وإتقان مهاراتها المختلفة فمثلاً إذا قام المتعلم بأداء طريقة التمرير أو الضرب أو الإرسال بقوة أمام المعلم فأبدى إعجابه بالمتعلم وأثنى عليه وجعله كنموذج صحيح أمام المتعلمين فإن ذلك سيعزز عند المتعلم حبه للكرة الطائرة وقد يدفعه إلى مزيد من الإتقان في المهارات الأخرى المركبة مثلا وهنا يتضح أهمية المجال الانفعالي.

والمجال الانفعالي يشمل على السلوك الذي يعبر عن الجوانب العاطفية ويتصل بدرجة قبول الفرد أو رفضه لشيء معين – وهو يتضمن أنواعاً معينة من السلوك تتصف إلى درجة كبيرة بالثبات مثل الاتجاهات والميل والقيم وأوجه التقدير.

إذ أن الأهداف الانفعالية لدى المتعلم يجب أن تقع دائما في دائرة اهتمام المعلم الذي يجب أن يأخذ في اعتباره ضرورة تنمية الاتجاهات

والقيم المرغوب فيها لدى المتعلم وذلك عن طريق مجهود منظم لبيان أوجه النمو في المجال الانفعالي.

أقسام (أجزاء) المجال الانفعالي

أشار المتخصصين في مجال علم النفس أن المجال الانفعالي أو العاطفي يتكون من خمسة أقسام: الاستقبال، الاستجابة، القيمة، التنظيم، التميز. وهذه الأقسام الخمسة تشترك في المجال المعرفي والمجال المهاري، وتكون نظاما الصفة الرئيسية فيه هي: "إدماج القيمة أي عملية إدماج شيء ما في السلوك الأساسي للفرد ويكون له قيمة" وهذا يختلف عن مجرد الموافقة على القيمة أو قبولها.

والأهداف في المجال الانفعالي مهمة شاقة وصعبة، حيث ان هناك اتجاهات واهتمامات وقيم وعادات تحظى بالتأييد الاجتماعي، ويرغب كل من المجتمع والمؤسسة التعليمية في إكسابها للمتعلم، فما من شك أن أهداف مثل الإيمان بالقيم الديمقراطية وتكوين الإحساس بالمسئولية، وتكوين العادات السليمة، تمثل بعض الأهداف الانفعالية المرغوب فيها.

ولكن تظهر لنا بعد ذلك مشكلة كيفية تحويل هذه الأهداف إلى صيغة سلوكية إجرائية يتعين من خلالها نوع السلك الذي ينبغي أن يقوم به المتعلم ليبرهن على تحقيقه للهدف وتبقى كذلك نوع الخبرات التعليمية التي يجب أن تقدم للمتعلم ليكتسب من خلالها السلوك المطلوب والمحتوى الذي من خلاله يتعلم المتعلم السلوك المعبر عن الهدف.

فإذا تصورنا أن كل معلم يرجو من خلال تدريسه أن ينمي لدى المتعلم اهتماما متزايد بالمادة التي يعلمه اياها. وكل معلم يأمل أن يكون للمتعلم اتجاهات معينة نحو الموضوعات التي يدرسها لوجدنا أن هناك تداخلاً بين الاهتمام بالمادة المتعلمة والاتجاهات نحو الموضوعات التي

تدرس، من ذلك يتضح أن كل سلوك معرفي أو مهاري يتضمن جانبا انفعاليا، ولم يذكر في صيغة الهدف المعرفي، أي غير واضح المعالم.

وعلى ذلك نجد أن هناك علاقة وطيدة بين الأهداف في المجال المعرفي والأهداف في المجال المهاري والانفعالي، وهي أن تحقيق الهدف في أحدهما يصلح لأن يكون وسيلة لتحقيق الهدف في المجال الآخر. بمعنى استغلال التغيرات التي تحدث في المجال المعرفي لأحداث تغيرات في المجال المهاري والانفعالي كأن يعطي المتعلم معلومات بقصد تغير اتجاهاته، أو أن ينمي اهتمامه بغرض تعليمه مهارات الكرة الطائرة. ومن هذا التداخل يمكن الاستفادة من المحتوى المقدم معرفيا لتنمية أنواع سلوك مهاري وانفعالي مرغوب فيهما أكثر تعقيدا وتحتاج إلى تعليم واكتساب.

كيفية تقويم الأهداف الانفعالية

والأهداف في المجال الانفعالي يصعب تقويمها. فوضع درجة للمتعلم الذي إجابته صحيحة على أحد الأسئلة المعرفية، يعتبر أمرا سهلا، ولكن يختلف الأمر في المجال الانفعالي، فيصبح صعبا وشائكا حين يتعلق بوضع درجات أو تقديرات للمتعلم في الأسئلة الخاصة بالانفعالات. وربما ترجع الصعوبة إلى عدم توافر وسائل القياس المناسبة لتقويم الأهداف في المجال الانفعالي. غير أن القصور في وسائل القياس لا ينبغي أن يكون عاملا مثبطا يدفع إلى إهمال الجانب الانفعالي لدى المتعلمين، بل على العكس يجب أن يكون حافز لهم على البحث، وخلق الوسائل الكيفية لقياس النمو الانفعالي لدى المتعلمين.

وعموما فطالما أن العلوم السلوكية تؤمن بوحدة الفرد المتعلم، ينبغي الاهتمام إذا بالمجال الانفعالي بقدر الاهتمام بالمجال المعرفي والمهاري، وأن تكون المهارات التي يتعلمها الفرد في مكانة المعرفة التي يحصل عليها فالمعرفة لا توجد منفصلة عن الجانب الانفعالي. وهذا مما

يؤكد أن المجالات الثلاثة للأهداف تعتبر متداخلة مع بعضها ومستقلة في نفس الوقت وجميعها تتبع من احتياجات الفرد المتعلم.

تصنيف وصياغة أهداف الكرة الطائرة:

إن الإطار العام لأهداف المنهج عادة ما نجده يعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للمؤسسة التعليمية. والهدف هنا هو **"وصف للتغيرات التي يتوقع حدوثها في سلوك المتعلمين نتيجة مرورهم بالخبرات التعليمية"**.

وعليه فإن التغيرات المرغوب إحداثها في المتعلم نتيجة تعرضه للخبرات التعليمية خلال المنهج لا تخرج عن ثلاث إما أن تكون تغيرات في السلوك المعرفي، أو أن تكون تغيرات في السلوك النفس حركي (المهاري) أو أن تكون تغيرات في السلوك العاطفي الانفعالي، وبناء على ذلك يمكن تصنيف الأهداف طبقا للمجالات الثلاثة المعرفي، المهاري، الانفعالي.

كما أن صياغة هذه الأهداف في مجالاتها الثلاثة تحدد بوضوح جوانب تفصيلية للمحتوى الدراسي وأنواع الخبرات التي يمكن اكتسابها للمتعلم بلوغا لتلك الأهداف.

وذلك لتوضيح تلك المعلومات والمعارف والمهارات التي سوف تسهم منهاج الكرة الطائرة في تعميق فهم المتعلمين لها، وسوف نتناول في هذا الجزء تصنيف الأهداف طبقا لمجالاتها الثلاث وصياغة أهداف الكرة الطائرة المعتادة والكرة الطائرة الشاطئية في عبارات سلوكية إجرائية يمكن قياسها.

تصنيف الأهداف المعرفية لأشكال الكرة الطائرة (المعتادة - الشاطئية) ونحن سوف نجدها في الحقيقة تهدف إلى:

١- تزويد المتعلم بالمعلومات والحقائق والمفاهيم والمبادئ والقوانين الأساسية المتصلة بالكرة الطائرة.

٢- وتدريبه على تطبيقها في المواقف التعليمية المختلفة وإكسابه القدرة على تحليل المهارات.

٣- القدرة على تطبيق قواعد التحليل الحركي للمهارات الفنية والتي تعتمد على الأسس العلمية التشريحية، والميكانيكية والحركية والفسيولوجية.

٤- تعريف المتعلم بالمعلومات المتصلة بتكنولوجيا تدريس بعض المهارات الأساسية وكذا المعلومات المتصلة بتخطيط وتنظيم عملية تدريس الكرة الطائرة.

٥- إكساب المتعلم القدرة على استخدام طرق التدريس المختلفة عند التعليم للارتقاء بالمهارات التدريسية.

٦- تنمية قدرة المتعلم على الابتكار في طرق التدريس عند تعليم المبتدئين والتعرف على مشكلات التدريس وصعوباتها وطرق التغلب عليها.

٧- تزويد المتعلم بالمعلومات المتصلة بطرق وأساليب التقويم من مقاييس واختبارات وتدريبه على استخدامها سواء في قياس التحصيل المعرفي أو المهاري أو الانفعالي للمتعلمين.

٨- تعريف المتعلم المعلومات المتصلة بقواعد وقوانين الكرة الطائرة.

٩- تزويد المتعلم بالمعلومات المتعلقة بالصحة والأمن والسلامة عند ممارسة الكرة الطائرة.

١٠- تعريف المتعلم بالمعلومات والمبادئ الضرورية المتصلة بعملية التدريب في الكرة الطائرة.

١١- تعريف المتعلم بأسس تطوير وتنمية القدرات الحركية ومعرفة طرق إكسابها والتقدم بها في مجال التدريب، وكيفية استخدام وسائل وطرق التدريب.

١٢- تعميق المعرفة بالخصائص المميزة للناشئين وكيفية اختيارهم.

١٣- المعلومات والمعارف المتصلة بالتغيرات البيولوجية والنفسية للاعبين.

١٤- القدرة على التنويع والابتكار في طرق التدريب.

١٥- كما تشمل الأهداف المعرفية إكساب المتعلم مهارة التفكير العلمي واستخدام الطريقة العلمية في التفكير لحل المشكلات التي تقابله خلال تعليم المبتدئين.

١٦- تنمية قدرة المتعلم على معرفة مصادر المعلومات، وكيفية تحديد المادة العلمية في المراجع وكيفية استخلاص المعلومات.

١٧- تنمية مهارة التفكير العلمي لدى المتعلم قد يؤدي إلى استثارة دوافعه وضمان فعاليته ومثابرته في دراسة الموضوعات المختلفة وتدريبه على البحث العلمي.

والسؤال هنا حول كيفية صياغة الأهداف المعرفية في الكرة الطائرة

عادة ما يتم صياغة الأهداف المعرفية في عبارات سلوكية إجرائية يمكن قياسها وتشتمل على جوانب تفصيلية للمحتوى الدراسي وأنواع **الخبرات التي يمكن إكسابها للمتعلم بلوغا لتلك الأهداف والتي من الممكن صياغتها على النحو التالي:**

أولا: اكساب المتعلم المعرفة بالحقائق والمفاهيم والمعلومات الخاصة بالكرة الطائرة ويتم ذلك من خلال:

أ- أن يعرف المتعلم ماهية الكرة الطائرة، علاقة الكرة لطائرة بأهداف التربية الرياضية، وما تحققه هذه العلاقة.

ب- أن يعرف المتعلم تاريخ لعبة الكرة الطائرة من حيث النشأة، وكذلك التطور التاريخي في داخل القارات (تاريخ القواعد).

ج- أن يفهم المتعلم المعلومات والمعارف المتصلة بفوائد وأهداف ممارسة الكرة الطائرة.

على أن يفهم المتعلم المعلومات والمعارف عن الكرة الطائرة وعلاقتها بالعلوم الأخرى مثل علم التشريح – الفسيولوجي – الميكانيكا.

ثانيا: إكساب المتعلم المعارف والحقائق والمفاهيم والمعلومات المرتبطة بالأسس العلمية التي تساعد على الارتقاء بمستوى المهارات عند ممارسة الكرة الطائرة.

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال:

أ- أن يفهم المتعلم كيفية تطبيق الحقائق والقوانين والمفاهيم والأسس العلمية المرتبطة بالكرة الطائرة بصورة وظيفية. الأسس البيولوجية والمتمثلة في الأسس التشريحية الميكانيكية – الحركية – الفسيولوجية والأسس التربوية والنفسية.

ب- أن يفهم المتعلم التحليل الحركي لبعض المهارات التعليمية عند تعلم والتدريب على الكرة الطائرة.

ج- أن يفهم المتعلم التحليل الحركي للأوضاع والحركات الصحيحة عند تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.

د- أن يفهم المتعلم التحليل الحركي لبعض المهارات المركبة (الضرب) للعبة الكرة الطائرة.

هـ- أن يفهم المتعلم الأسس المشتركة للمهارات المتشابهة في الأداء والمختلفة في الوظيفة من حيث:

- وضع الجسم.
- عمل الرجلين والذراعين معا.
- التقدم للأمام وللخلف.
- التوقيت والإيقاع السليم.

و- أن يفهم المتعلم التحليل التشريحي، الميكانيكي للمهارات الفنية.

ز- أن يفهم المتعلم التحليل التشريحي، الميكانيكي لأنواع التمرير والإرسال والضرب والصد.

ثالثاً: إكساب المتعلم المعارف والحقائق والمفاهيم والمعلومات المتصلة بتكنولوجيا تدريس الكرة الطائرة:

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

أ- أن يتعرف المتعلم على أفضل طرق تدريس المهارات المختلفة في الكرة الطائرة المعتادة سواء الشاطئية.

ب- أن يفهم المتعلم كيفية اختيار أنسب الطرق والأساليب التدريسية الملائمة في الكرة الطائرة.

رابعا: إكساب المتعلم المعارف والمعلومات والحقائق الخاصة بطرق وتنظيم عملية تدريس الكرة الطائرة

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

أ- أن يعرف المتعلم صفات معلم أو مدرب الكرة الطائرة وواجباته.

ب- أن يعرف المتعلم طبيعة وأهداف وأنواع دروس الكرة الطائرة المعطاة له.

ج- أن يفهم المتعلم كيفية تحديد الأهداف بمجالاتها الثلاث عند تدريس الكرة الطائرة.

د- أن يفهم المتعلم كيفية تخطيط وتنظيم وإدارة دروس الكرة الطائرة.

خامسا: إكساب المتعلم القدرة على تطبيق أساليب تكنولوجيا التدريس للارتقاء بالمهارات التدريسية عند تعليم الكرة الطائرة.

ويمكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- تنمية القدرة الابتكارية للمتعلم التي تمكنه من ابتكار أساليب مختلفة لطرق التدريس لتحسين العملية التعليمية في دروس الكرة الطائرة طبقا لمراحل النمو التي يمر بها.

٢- أن يفهم المتعلم كيفية استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة والأدوات والوسائل المعنية لتحسين العملية التعليمية في دروس الكرة الطائرة.

٣- أن يفهم المتعلم كيفية تحليل السلوك التدريسي للمعلم خلال دروس الكرة الطائرة.

٤- أن يفهم المتعلم صعوبات التعلم الحركي لمهارات الكرة الطائرة خاصة المهارات الحركية.

٥- أن يفهم المتعلم المبادئ الأساسية للإعداد البدني العام والخاص عند تعليم الكرة الطائرة.

٦- أن يفهم المتعلم كيفية تعليم التسلسل المنطقي لتعليم مهارات المراحل التعليمية المختلفة في الكرة الطائرة.

٧- أن يفهم المتعلم الأخطاء الشائعة وكيفية استكشافها وتصحيحها والتي يمكن أن تحدث عند تعليم مهارات جديدة.

٨- أن يفهم المتعلم كيفية تعليم أساسيات المهارات الحركية.

٩- أن يفهم المتعلم كيفية تعليم الأوضاع الأساسية في المهارات الحركية (الضرب – الصد - الإرسال مع الوثب).

١٠- أن يتفهم المتعلم العمل الخططي الأولي عند التطرق للعمل الخططي الهجومي والدفاعي.

سادسا: إكساب المتعلم القدرة على التحليل والتطبيق للمعلومات والمعارف المتصلة بقواعد التحليل الحركي للمهارات الحركية في الكرة الطائرة وربطها بالأسس العلمية.

هذا من الممكن تحقيقه من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المتعلم كيفية تطبيق أسس التحليل الحركي للمهارات الحركية في الكرة الطائرة.

٢- أن يفهم المتعلم كيفية التعرف والتطبيق لأسس التحليل الميكانيكي للمهارات الحركي في الكرة الطائرة.

٣- أن يفهم المتعلم الأسس الفسيولوجية والبيولوجية وتأثيرها على ممارس الكرة الطائرة.

٤- أن يفهم المتعلم الأسس التربوية والنفسية وتأثيرها على ممارس الكرة الطائرة.

سابعا: إكساب المتعلم قوانين وقواعد لعبة الكرة الطائرة (الكرة الطائرة المعتادة، الكرة الطائرة للصغار، الكرة الطائرة الشاطئية، الكرة الطائرة جلوس "المعوقين")

والذي يمكن تحقيقه من خلال:

١- أن يفهم المتعلم القواعد الرسمية والقانون الدولي للكرة الطائرة المعتادة.

٢- أن يفـهم المتعلـم القواعـد الرسـمية والقـانون الدولـــي للكــرة الطــائرة الشاطئية.

٣- أن يفـهم المتعلـم القواعـد الرسـمية والقـانون الدولـــي للكــرة الطــائرة للصـغار.

٤- أن يفهم المتعلم القواعد الرسمية والقانون الدولي للكرة الطائرة جلوس (المعوقين).

ثامنا: إكساب المتعلم للمعلومات والحقائق المتصلة بالقيـاس والتقويـم في الكرة الطائرة:

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المتعلم أهمية أساليب تقييم نتـائج العمليـة التعليميـة عنـد تعليـم مهارات الكرة الطائرة.

٢- أن يفهم المتعلـم أهميـة التعـرف وتطبيـق القياسـات البدنيـة والقياسـات المورفولوجية الفسيولوجية العملية والمهاريـة والنفسـية والاختبـارات المعرفية في الكرة الطائرة.

تاسعا: إكساب المعلم المعارف والحقائق والمفاهيم المتصلـة بتكنولوجيـا تدريس الكرة الطائرة

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المعلم الأسس العلمية لانتقاء الناشئين.

٢- أن يفـهم المعلـم الحيـاة العامـة للاعـب الكـرة الطـائرة مـن حيـث النــوم والراحة والتغذية اليومية وقبل البطولة أو المنافسات.

٣- أن يفهم المعلم الوسائل والأساليب التكنولوجية لتعليـم وتنميـة وتحسـين الأداء الفني للمهارات المختلفة البسيطة والمركبة والمتشابهة في الأداء والمختلفة في الوظيفة في الكرة الطائرة.

عاشرا: إكساب المتعلم المعارف والحقائق المتصلة بالوسائل والأساليب لتشخيص الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة

ويمكن تحقيقه من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المتعلم كيفية استخدام الوسائل البصرية (الملاحظة الشخصية من خارج الملعب ، من المعلم، داخل الملعب من زملائه).

٢- أن يفهم المتعلم كيفية استخدام الوسائل السمعية (سماع تعليمات المعلم (المدرب) عند تنفيذ المهارات.

٣- أن يفهم المتعلم كيفية استخدام الوسائل المعملية والمتمثلة في:

- أجهزة التصوير السينمائي.
- أجهزة القياسات الأنثروبومترية.
- أجهزة قياس القدرات الحركية داخل الملعب، داخل صالات الأثقال.

٤- أن يفهم المعلم كيفية مناقشة اللاعب في أدائه باستخدام التصوير بالفيديو.

حادي عشر: إكساب المتعلم المعارف والحقائق والمفاهيم والمعلومات المتصلة بتخطيط وتنظيم برامج التدريب في الكرة الطائرة.

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المتعلم التخطيط السليم للتدريب طويل المدى الذي يستغرق عدة سنوات.

٢- أن يفهم المتعلم التخطيط السليم للتدريب السنوي الذي يستغرق سنة كاملة.

٣- أن يفهم المتعلم كيفية التخطيط للوحدة التدريبية والزمن المحدد بها بدءا من ساعة ونصف حتى الأربع ساعات.

٤- أن يفهم المتعلم أسس وضع البرنامج التدريبي في الكرة الطائرة من حيث المرحلة (الانتقالية الأساسية – قبل المنافسة – المنافسة).

٥- أن يفهم المتعلم أهمية الإحماء وتدريبات الإطالة ، القوة المميزة بالسرعة- البليومتريك المرتبطة بالكرة الطائرة.

٦- أن يفهم المتعلم أهمية التدريب لتنمية وترقية الأداء المهاري.

٧- أن يفهم المتعلم كيفية التخطيط لتدريب الناشئين في الكرة الطائرة.

٨- أن يفهم المتعلم كيفية التخطيط لتدريب لاعبي المستويات العالية في الكرة الطائرة.

اثني عشر: إكساب المتعلم للمعلومات والحقائق العلمية المتصلة بالصحة والأمن والسلامة عند ممارسة الكرة الطائرة

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- أن يفهم المتعلم البيئة الصحية ويرى ما تحققه ممارسة الكرة الطائرة من الثقافة الصحية والأمن والسلامة عند ممارستها.

٢- أن يفهم المتعلم الأمراض الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي وكيفية استغلالها كنشاط ترويحي في بعض الأحيان.

٣- أن يفهم المتعلم الإصابات الناتجة عن ممارسة الكرة الطائرة.

٤- أن يفهم المتعلم الصحة النفسية للاعبي الكرة الطائرة.

ثالث عشر: تنمية قدرة المتعلم على مهارة التفكير العلمي وأسلوب حل المشكلات عند ممارسة الكرة الطائرة بصورة وظيفية

ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة النقاط التالية:

١- تكليف المتعلم أو مجموعة من المتعلمين بإعداد ورقة دراسية عن موضوع معين في أحد موضوعات الكرة الطائرة والتي يكتسب

المتعلم من خلالها مهارة جمع الحقائق وكيفية تطبيقها وتسجيلها وتفسير البيانات.

٢- أن يقوم المتعلم أو مجموعة من المتعلمين بإعداد مشروع عن مشكلة محددة في أحد موضوعات الكرة الطائرة الشاطنية – الكرة الطائرة المعتادة – الكرة الطائرة للصغار – الكرة الطائرة للجلوس – تاريخ الكرة الطائرة.

تصنيف الأهداف النفس حركية (المهارية) للكرة الطائرة

نحن نرى أنه في العادة ما تهدف الأهداف النفس حركية إلى مجموعة الأهداف الفرعية التالية:

١- تنمية وتطوير القدرات الحركية للمتعلم للمساعدة في ارتفاع مستوى المهارات الحركية للأشكال المختلفة للكرة الطائرة، وذلك بهدف تنمية قدرة المتعلم على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة.

٢- زيادة قدرته على أداء حركات منفردة أو متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

٣- إكسابه القدرة على التغلب على التعب.

٤- سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة وأداء الحركة في شكل انسيابي متناسق.

٥- إكسابه القدرة على إدماج الحركات المختلفة للذراعين والرجلين في إطار واحد.

ويمكن أن تتحقق هذه الأهداف النفس حركيـة (المهاريـة) مـن خـلال مجموعة النقاط التالية:

- **تنمية وتطويـر القـدرات الحركيـة الخاصـة بمـهارات الكـرة الطـائرة والتي من الممكن أن تتمثل في الآتي:**

١- **القـوة العضليـة الممـيزة** بالسـرعة لعضـلات (الجسـم، الذراعيـن، الرجلين، الباسطة لمفصل الكتف، القابضة لمفصل الفخذ) الناجمة عن دمج كل من القوة والسرعة.

٢- **القوة القصوى لعضلات** (الذراعين والمنكبين، الرجلين، الظهر).

٣- **تحمل القوة لعضلات** (الذراعين والمنكبين، الباسـطة لمفصـل الكـتف، القابضة لمفصل الفخذ، البطن).

٤- **مرونة مفاصل** (القدم، الركبة، الكتف، الفخذ).

٥- **تنمية الجلد الدوري التنفسي** وذلـك للعمـل علـى زيـادة قـدرة اللاعب علـى الاسـتمرار لفـترات طويلـة فـي أداء النشـاط الحركـي باسـتخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجـهازين الـدوري والتنفسي.

٦- **تنمية مرونة مفاصل الطرف العلوي والسفلي،** للعمل على زيادة قدرة اللاعب على أداء الحركـات والمـهارات الخاصـة بـالكرة الطـائرة فـي أوسع مدى ممكن لها، مع زيادة مدى سـهولة وسـرعة حركـة مفـاصل الجسم التي تمكن اللاعب مـن اتخـاذ الأوضـاع، وأداء الحركـات فـي مداها المطلوب وبالطريقة الفنية الصحيحة.

كما أن تنمية مرونة المفاصل الطرف العلوي والسفلي للعمل على زيادة قدرة اللاعب علـى أداء الحركـات والمـهارات وتظـهر أهميـة المرونـة للاعب الكـرة الطـائرة فـي مرونـة الفقـرات العنيفـة، مرونـة مفـاصل القدمين مرونة مفاصل الكتفين والمرفقين واليدين، الركبتين والفخذيـن،

وتظهر أهمية تنمية المرونة للاعب الكرة الطائرة في إتقان الأداء الحركي والمهاري لمهارات الغطس والتزحلق، وفي مرحلة الارتقاء لإتمام الضرب وفي مرحلة ضرب الكرة برسغ اليد وعند أداء أقواس التمرير وأشكاله مع الاحتفاظ بوضع التوازن الخاص بالجسم التي تؤدي بالوثب بالقدمين.

٧- **تنمية الرشاقة** للعمل على زيادة قدرة اللاعب على تأدية حركات الذراعين والرجلين والرأس على نحو تكاملي وفي صورة تتسم بالانسيابية، وسرعة تغير أوضاع الجسم أثناء أداء المهارات التي تؤدي في الهواء أو مع الوثب مع زيادة القدرة على التحكم في عضلات الجسم.

٨- **تنمية التوافق العضلي العصبي** للعمل على زيادة مقدرة اللاعب على تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه، والتحكم في ضرب الكرة بأحد الذراعين والذراع الأخرى في موضع اتزان الجسم في الهواء، كما تظهر أهمية التوافق للاعب الكرة الطائرة في مرحلة الارتقاء حتى يؤدي الضرب أو الصد أو الإرسال وكذا في مرحلة الطيران للتحكم في جميع أجزاء الجسم عند أداء أشكال مختلفة من الضرب التي تتطلب التحكم في الحركة وتوجيهها التوجيه الصحيح فقدرة اللاعب على التحكم في جميع عضلات جسمه يؤدي إلى القيام بالحركات المتنوعة الصعبة من بداية الارتقاء وحتى ضرب أو صد الكرة.

٩- **تنمية القوة العضلية** فتظهر القوة العضلية عند أداء مهارة التصويب والتمرير حيث تظهر كذلك أهمية القوة العضلية المساهمة في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للعضلات الحادة والمثنية للجذع والفخذين، والعضلات المثنية للذراعين،

مجموعات عضلات البطن، كما تظهر أهمية تنمية القوة العضلية بأنواعها للاعب الكرة الطائرة في مرحلة الارتقاء، وفي مرحلة الطيران واتخاذ جسم اللاعب للأوضاع المختلفة في الهواء وفي مرحلة ضرب أو صد الكرة في مهارتي الضرب والصد وكذلك الإرسال مع الوثب.

١٠- **تنمية التوازن الثابت والمتحرك** وتظهر أهمية التوازن في جميع مراحل وضع الاستعداد للاحتفاظ بوضع الجسم الصحيح عند تعلم أساس الحركي لأي مهارة مع الاحتفاظ بوضع توازن الجسم مستقيما عند أداء التحرك من الوقوف أو الوثب ثم الهبوط كما تظهر أهمية التوازن في مرحلة الاقتراب والارتقاء حيث يأخذ اللاعب خطوات الضرب أو الصد ليؤدي الضرب أو الصد بنجاح.

صياغة الأهداف النفس حركية (المهارية) في الكرة الطائرة

أولا: صياغة الأهداف الخاصة بتنمية وتطوير القدرات الحركية للعبة الكرة الطائرة بأشكالها وأنواعها (صورها) المختلفة

١- إن تنمية وتطوير القدرات الحركية الخاصة بالنسبة للكرة الطائرة بصورها المختلفة (المعتادة- الشاطئية – الجلوس – الصغار (الميني فولي بول) لدى المتعلم تتمثل في ضرورة تطوير القدرات التالية (تحمل القوة – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة للطرف العلوي والسفلي – مرونة المفاصل- الجلد الدوري التنفسي،

وذلك يمكن تحقيقه من خلال تأدية مجموعة التدريبات الخاصة التالية:

أ- أن يؤدي **المتعلم تدريبات لتنمية تحمل القوة** لعضلات الذراعين والمنكبين، والباسطة لمفصل الكتف، القابضة لمفصل الفخذ، عضلات البطن، وهنا يجب أن تقاس عدد مرات التكرار.

ب- أن يهتم المتعلم بتأدية **تدريبات تنمية القوة القصوى** لعضلات كل من الذراعين والمنكبين أيضا.

ج- أن يهتم المتعلم بتأدية مجموعات تدريبات **تنمية القوة القصوى** لكل من عضلات الرجلين والظهر والذراعين.

د- أن يؤدي المتعلم تدريبات **لتنمية الجلد الدوري التنفسي.**

هـ- أن يهتم المتعلم بتأدية تدريبات **لتنمية الجلد الدوري التنفسي** في الملعب أو داخل صالة من خلال قياس:

١- حبس النفس داخل الرئتين مع زيادة فترة الحبس وحساب الزمن.

٢- الجري في المكان (٣ دقائق) ثم راحة (١٠ ثوان) ويكرر (١٠) مرات.

٣- الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقتين، مع زيادة الزمن بالتدريج حتى يصل خمس دقائق يسجل الزمن.

٤- الجري المكوكي لمسافة (٥٠) متر يكرر (٥ مرات) مع حساب الزمن.

٥- الجري المكوكي لمسافة (٩م) ذهاب وعودة يكرر (٥) مرات مع حساب الزمن.

- أن يهتم المتعلم بتأدية **تدريبات لتنمية الرشاقة داخل الملعب أو** الصالة وذلك من خلال :

١- القدرة على الجري المكوكي لمسافة (٩) متر في (٤ مرات) من خط النهاية إلى خط المنتصف ذهاب وعودة) مع حساب الزمن.

٢- الجري لمسافة (١٠) متر مع تغير اتجاه الجري يكرر (٤) مرات، من خط النهاية إلى خط المنتصف ذهاب وعودة، مع حساب الزمن.

- أن يهتم المتعلم بتأدية **تدريبات القوة المميزة بالسرعة** لعضلات الذراعين والرجلين، والباسطة لمفصل الكتف، والقابضة لمفصل الفخذ.

- أن يؤدي المتعلم تدريبات **لتنمية القوة المميزة بالسرعة** للعضلات الحادة والمثنية للجذع والفخذين، والعضلات المثنية للذراعين ومجموعة عضلات البطن. واستخدام معيار محدد للقياس.

- أن يهتم المتعلم بتأدية تدريبات **لتنمية مرونة مفاصل** القدم في اتجاهات (قبض – بسط – تبعيد)، وكذا مرونة مفصل الركبة "قبض" المرونة الإيجابية لمفصل الكتف "بسط، قبض"، المرونة الإيجابية لمفصل الفخذ "بسط، قبض".

وكذلك أن يهتم المتعلم بعمل تدريبات **مرونة الفقرات العنقية**، ومرونة مفاصل الكتفين والمرفقين، واليدين، والركبتين، والفخذين واستخدام معيار محدد لقياس مدى الحركة في المفاصل.

أن يهتم المتعلم بتأدية **تدريبات لتنمية مرونة المفاصل** داخل الملعب أو الصالة ويمكن أن تتمثل في:

(١) مدى حركة مفصل القدم أثناء حركة القبض والبسط والتبعيد حساب الزاوية.

(٢) مدى حركة مفصل الكتف بسط وقبض مسك العصا باليدين أمام الجسم دوران الذراعين للوضع الخلفي وقياس المسافة بين اليدين.

(٣) مرونة مفصل الفخذ. ويقاس بعمل فجوة بالعرض وحساب ارتفاع المقعدة عن الأرض. وعمل فجوة بالرجل اليمنى ثم اليسرى، وحساب ارتفاع المقعدة عن الأرض.

(٤) جلوس القرفصاء وباطن القدمين مواجهين مع تقريب العقبين من المقعدة وحساب ارتفاع الركبتين عن الأرض.

أن يهتم المتعلم بتأدية تدريبات لتنمية التوافق العضلي العصبي داخل الملعب او الصالة ويظهر فيها اللاعب الدوران واللف حول المحور الطولي والعرضي للجسم، مع أداء تدريبات تظهر مقدرة اللاعب على التحكم في جميع عضلات الجسم، ويمكن قياسها باختبارات التوافق العضلي العصبي.

كما يمكن أن تتمثل تدريبات التوافق العضلي العصبي في:

(١) الحجل بالحبل لمدة (١٠) ثوان ثم يكرر (٤ مرات) مع حساب الزمن في كل مرة.

- أن يهتم المتعلم بأداء (عمل) تدريبات تساعد على تنمية الرشاقة حتى يتمكن اللاعب من تغيير أوضاع الجسم في الهواء وأداء الدورانات في الاتجاه الأمامي والخلفي، واللف حول المحور الطولي والعرض.
- أن يهتم المتعلم بعمل تدريبات تساعده على تنمية كل من التوازن الثابت والمتحرك ويمكن قياس ذلك باختبارات التوازن الثابت والمتحرك.

صياغة الأهداف الخاصة بالمهارات التدريسية للكرة الطائرة

(أ) ومن الممكن أن يكون ذلك من خلال إكساب الطالب المعلم لمجموعة المهارات التدريسية باستخدام أساليب مختلفة لتدريس الكرة الطائرة.

ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال مجموعة الأساليب التالية:

(١) **تدريسه للزملاء**: ويقوم فيه الطالب المعلم بالتدريب على تعليم المهارات على مجموعة صغيرة من الزملاء.

(٢) **التدريس المصغر**: وفيه يقوم الطالب بالتدريب على تعليم المهارات على مجموعة صغيرة من المتعلمين الحقيقيين.

(٣) **التدريس على مجموعة صغيرة من المتعلمين في موقف تعليمي** حقيقي ويفضل ألا يزيد عدد المتعلمين عن (١٥) متعلم، ولا يتعدى زمن الدرس (٣٠) دقيقة.

(٤) **التدريس على مجموعة كبيرة من المتعلمين في موقف تعليمي** حقيقي ويشترط أن يتم التدريس لجميع المتعلمين، ولكن لفترة قصيرة (١٥) دقيقة.

(٥) **التدريس الحقيقي**، وفيه يقوم الطالب المعلم بالتدريب على تعليم المهارات على جميع المتعلمين وتطبيق درس كامل.

(ب) **استخدام الوسائل التعليمية** ومن خلالها يستطيع الطالب المعلم استخدام وتشغيل الوسائل التعليمية أثناء تعليم الكرة الطائرة.

(ج) **أن يقوم الطالب** المعلم أو مجموعة من الطلاب بإعداد مشروع يتناول مشكلة عند تعليم مجموعة من المبتدئين في تعليم الكرة الطائرة، ويتم تقييم المشروع في النقاط التالية:

- تحديد المشكلة وبيان أهميتها.
- الخطوات العلمية التي يجب أن تتبع لحل المشكلة.
- مدى الابتكار في استخدام تكنولوجيا التدريس.
- عدد المراجع العلمية ومدى حداثتها.

عاشرا: صياغة الأهداف الخاصة بتنظيم وإدارة مسابقات (مباريات) أو مهرجانات الكرة الطائرة للكبار والصغار

والتي تتمثل في إكساب الطالب المعلم القدرة على تنظيم وإدارة مسابقات أو مهرجانات الكرة الطائرة.

يمكن أن يتم ذلك من خلال:

١- **قيام الطالب المعلم** أو مجموعة من الطلاب بتنظيم وإدارة مهرجانات مسابقات لمختلف الأعمار السنية في الكرة الطائرة.

٢- قيام الطالب المعلم بتطبيق بعض قوانين الكرة الطائرة خلال المسابقات بما يتفق والمرحلة السنية.

٣- قيام الطالب المعلم بتطبيق وتنفيذ بعض الألعاب الترويحية من خلال مهرجانات ومسابقات الكرة الطائرة بصورها المختلفة.

تصنيف الأهداف الانفعالية لكرة الطائرة

والتي من الممكن أن تتمثل في:

١- الاهتمام والارتقاء بالجانب التربوي في تكوين السمات الخلقية والنفسية وشخصية المتعلم خلال ممارسة الكرة الطائرة.

ويتم ذلك عن طريق إشباع حاجاته وميوله بطريقة تربوية، ومساعدة المتعلم على كسب مهارة القدرة على التعاون مع الآخرين في جو من المحبة والتفاهم والإحساس بمدى أهمية العلاقات في المجموعة، وتعويده على المشاركة بفاعلية في عمل الجماعة، وإكساب المتعلم صفات المثابرة في بذل الجهد، والثقة بالنفس، ومساعدة المتعلم على اكتساب مهارة القدرة على العمل الفردي للتأكيد على تنمية شخصية المتعلم المستقلة في تحمل المسئولية والاعتماد على النفس.

٢- الحرص الدائم على إكساب المتعلم العديد من العادات الصحية السليمة عند ممارسة الكرة الطائرة.

ويظهر الأثر التربوي للبيئة الصحية بصورة إيجابية من اكتساب المتعلم للعادات الصحية المرغوبة، والحرص من جانبه وجانب المعلم على ممارسة هذه العادات التي من خلالها يتم المحافظة على صحته وسلامته حتى تصبح هذه العادات مكتسبة.

ومن هذه العادات:

- الحرص على أخذ دش بالماء والصابون بعد ممارسة الكرة الطائرة.
- تعوده على عدم استخدام أدوات الغير والحرص على النظافة الشخصية.
- المحافظة على سلامة وصحة باقي المتعلمين وهذا يتمثل في حرص المتعلم على عدم استخدام ملابس الغير حرصا على عدم انتشار الأمراض الجلدية المعدية.

٣- الاهتمام بتنمية الاتجاهات الإيجابية للمتعلم نحو ممارسة الكرة الطائرة عن طريق تنوع الموضوعات والمهارات المختلفة وأسلوب عرض المادة العلمية فتعرض المتعلم لخبرات تربوية ناجحة يمكن من خلالها إكسابه اتجاها إيجابيا نحو ممارسة الكرة الطائرة **ويظهر الاتجاه الإيجابي للمتعلم نحو الكرة الطائرة في:**

- مدى رغبته في تحسين كفاءته العلمية والعملية.
- اهتمامه بأشكال الكرة الطائرة المختلفة المعتادة والشاطئية.
- شعوره بالرضا والسرور نتيجة اشتراكه فيها.

كما أن زيادة رغبة المتعلم في تحسين مستوى أدائه المهاري ورغبته في معرفة المزيد عن الكرة الطائرة ليس كنشاط مهاري يؤديه ولكن كمادة لها قيمتها العلمية، ورغبته في زيادة المعرفة والفهم عندما يواجه موقف جديد يصعب عليه تفسيره في ضوء ما يتوفر له من معلومات كل هذا يعتبر مؤشرا لتكوين اتجاه إيجابي نحو الكرة الطائرة.

ويتضح الاتجاه الإيجابي لدى المتعلم أيضا عندما يسلك سلوكا معبرا:

- كالرغبة في تحسين كفاءته العلمية ومستوى أدائه العملي للمهارات المتعلمة.
- الرغبة في تعلم مهارات جديدة.
- الاتجاه نحو الحصول على تفسيرات علمية للظواهر والمهارات التي تدرس له، مثل مهارة التمرير، الضرب، الصد، والأسس العلمية لها. وزيادة الاتجاه لمعرفة المزيد عن الأسس العلمية التي تستند عليها المهارات في الكرة الطائرة والتي يمكن أن تثير البحث وتدفع إلى مزيد من النشاط، والتعلم.

- **صياغة الأهداف الانفعالية للكرة الطائرة**

ويتحقق ذلك عن طريق:

١- إكساب المتعلم العادات الصحية السليمة عند ممارسة الكرة الطائرة.

(أ) أن يفهم المتعلم العادات الغذائية الصحيحة قبل الممارسة.

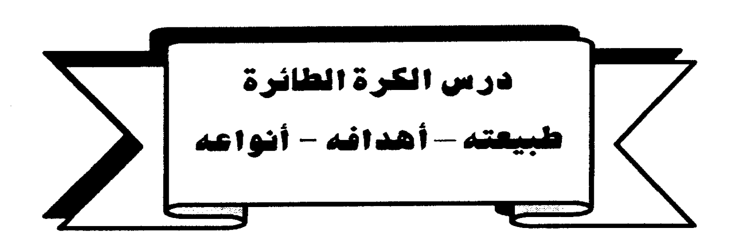
(ب) أن يفهم المتعلم أهمية البيئة الصحية لمكان الممارسة.

(جـ) أن يفهم المتعلم أهمية النظافة الشخصية خلال الممارسة.

(د) أن يعرف المتعلم أهمية الاستحمام بالماء والصابون قبل وبعد الممارسة وضرورة خلع ملابس التدريب وتجفيفها.

٤

الفصل الرابع





الفصل الرابع

درس الكرة الطائرة
طبيعته - أهدافه - أنواعه

- طبيعة الكرة الطائرة.
- أهداف درس الكرة الطائرة.
- أنواع دروس الكرة الطائرة.
- مزايا دروس الكرة الطائرة.
- العوامل المؤثرة في زيادة فعالية دروس الكرة الطائرة.
- استخدام الوسائل المعينة في دروس الكرة الطائرة.
- تخطيط عملية التدريس في الكرة الطائرة.
    * التخطيط لدروس الكرة الطائرة.
- صفات معلم الكرة الطائرة.
- مسئوليات معلم الكرة الطائرة.

درس الكرة الطائرة

• طبيعة درس الكرة الطائرة

يعتبر درس الكرة الطائرة مثله في ذلك مثل باقي دروس الأنشطة الرياضية نشاطا تعليميا له إمكانات متعددة وفعالة فمن خلاله يقوم المتعلم بأداء المهارات الحركية تحت إشراف وتوجيه من جانب المعلم.

ويعتبر درس الكرة الطائرة وسيلة جيدة وفعالة في تنمية قدرة المتعلم على اكتساب العديد من المهارات الحركية مع توضيحها وإتقانها. معنى ذلك أن درس الكرة الطائرة يشمل على كل نشاط تعليمي هادف يقوم به المتعلم، ومن أهم خصائص هذا النشاط أنه يعتمد على الممارسة والأداء للمهارات الحركية المتعلمة.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن درس الكرة الطائرة يتناول توضيح المعلومات والحقائق والمفاهيم كما يشتمل على تعميمات نجدها مرتبطة بالمهارات الحركية والتي تساعد المتعلم على زيادة فهم ما يتعلمه من مهارات، والحصول على معرفة سليمة ومعلومات نظرية للمهارات المتعلمة، فالملاحظ أنه عندما يكون الدرس مصحوبا بشرح وإيضاح للتطبيقات العملية للمهارات، والتي يصعب على المتعلم إدراكها وتعلمها عن طريق الشرح والسمع فقط فذلك الأمر قد يغطي قدرا كبيرا من المادة العلمية بطريقة منظمة واقتصادية.

ونحن نعتبر درس الكرة الطائرة مجالا تربويا يسعى إلى إكساب المتعلمين عادات صحية سليمة مرتبطة بالغذاء، واتباع التعليمات الصحية خلال الممارسة كما أن خلال الدرس يمكن تكوين عادات اجتماعية والكشف عن ميول واتجاهات المتعلم نحو ممارسة الكرة الطائرة.

أهداف درس الكرة الطائرة

نحن نعتبر أن كل درس من دروس الكرة الطائرة كل على حدة، نجد أن الدرس الواحد المحدد لتعليم الكرة الطائرة. وبذلك يكون الاهتمام في كل درس متجها اتجاها محددا نحو تحقيق بعض الأهداف الفرعية.

فقد يكون هدف الدرس اكتساب مهارة حركية جديدة كالتمرير أو تعليم الإرسال، أو يكون تنمية وتحسين شكل الأداء للضربات الهجومية عن طريق تنمية وتحسين بعض القدرات الحركية المؤثرة على أداء الضربات الهجومية كمرونة مفصل الكتف، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، كما يمكن للمتعلم مشاهدة بعض الصور أو الأداء الأمثل على شريط فيديو لزيادة تصور حركة الذراع الضارب ومصاحبتها بالشرح وتوضيح مراحل الضرب الهجومي من حيث الاقتراب والجري الارتقاء الطيران وتوضيح أهمية الإيقاع الحركي لتلك الضربات الهجومية.

نحن نعني بذلك أنه لا يكون هدف الدرس مهاريا فقط وذلك لأن الأداء المهاري مرتبط بالناحية العقلية والانفعالية فكفاءة الأداء المهاري تستلزم ثلاث عوامل.

١- **عامل بدني** يشتمل على الأداء المهاري وما يرتبط به من قدرات حركية من مرونة المفاصل، والقوة العضلية، والتحمل، والتوافق وزمن رد الفعل.

٢- **عامل عقلي** ويتضمن فهم المهارة وما يتصل بها من معلومات متضمنة الحقائق والمفاهيم والقوانين العلمية من حيث مسار الحركة والإيقاع والتوقيت للمهارة.

٣- **عامل انفعالي** ويتضمن المثابرة في بذل الجهد، والرغبة في التعلم والاتجاه نحو الممارسة وزيادة الميل لتحسين الأداء.

ومن خلال العرض للمثال (الضرب الهجومي) السابق يتضح أنه قد يتجه هدف الدرس إلى الناحية المعرفية كمعرفة التحليل الحركي للضربة الهجومية، أو توضيح المعلومات والحقائق المتصلة بعملية الارتقاء والذراع كذلك وإيقاع وتوقيت كل منهما بمعنى توضيح بعض النواحي المعرفية للمهارات المتعلمة، وفي نفس الوقت يكون من أهداف الدرس التركيز على بعض النواحي الانفعالية والمتصلة بالناحية التربوية كتعويد المتعلم على التعاون، والثقة بالنفس والجرأة، والشجاعة.

ولذلك تظهر أهمية الربط بين الأهداف بمجالاتها الثلاث خلال دروس الكرة الطائرة، ويؤكد بعض علماء التربية أن كل الأهداف لابد أن تكون موجهة لإكساب المتعلم المعارف والمعلومات، والموجه إلى تنمية قدرة المتعلم على الأداء المهاري يفضل تسمى بعملية تعليمية.

فالأهداف الموجهة نحو تعديل سلوك المتعلم وتنميته من حيث إكسابه صفات نفسية وعادات سليمة وحبه للمادة، وميله واتجاهه الإيجابي لها تسمى بعملية تربية، وذلك من منطلق أن التربية والتعليم شقان لا ينفصلان في عملية التدريس ويجب استغلال علاقة التبادل بينهما بصورة جيدة.

وتتضح أهمية الجانبين ضمن أهداف درس الكرة الطائرة الذي يرى البعض تحديدها في صورة أهداف تعليمية وأهداف تربوية.

وأيضا نحن نرى الأهداف التعليمية في درس الكرة الطائرة ترتبط بتنمية القدرات الحركية الخاصة بمهارتها المختلفة والتي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة الأساسية والمركبة أو بمعنى آخر الدفاعية أو الهجومية ويتمثل ذلك في:

- القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، تحمل القوة، التوافق العضلي العصبي، الرشاقة وسرعة رد الفعل، المرونة.

- إكساب المتعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة كذلك المهارات الدفاعية والهجومية، باستخدام أسلوب الشرح والنماذج.
- إكساب المتعلم المعلومات بما تتضمنه من حقائق ومفاهيم وقوانين علمية متصلة بالمهارات المتعلمة وربطها بالأداء.

الأهداف التربوية التي يمكن تحقيقها خلال درس الكرة الطائرة

عادة ما يتم تحقيقها من خلال:

- إكساب المتعلمين العادات السليمة مثل العادات الصحية والاهتمام بالنواحي الصحية.
- إكساب المتعلمين الصفات النفسية مثل تحسين قوة الإرادة (الشجاعة، والثقة بالنفس، النظام والطاعة والأمانة).

فمثلا من خلال درس الكرة الطائرة يمكن إكساب المتعلم أنماطا وأساليب من السلوك وهو ما نطلق عليه العادات ذلك من منطلق أن العادة هي نمط معين من السلوك المكتسب اكتسبه المتعلم من خلال خبراته.

ومما هو جدير بالذكر أن دور العادات دور حيوي وهام في درس الكرة الطائرة لذا كان من الضروري أن يعتني المعلم بتكوين عادات محمودة وسليمة يغرسها في نفس الفرد المتعلم حيث من خلال درس الكرة الطائرة نجد أن المعلم يسعى لإكساب المتعلم العادات الصحية والتربوية مثل الاستحمام قبل وبعد الدرس، كما يتعود المتعلم على عادات طيبة مثل ترتيب الأدوات والمساعدة والمحافظة عليها بالطريقة التي تساعد على سهولة استعمالها.

ومن العوامل التي تساعد في نجاح عملية التعلم خلال درس الكرة الطائرة مراعاة الصفات النفسية للمتعلم.

فمن الصعب أن يتقدم المتعلم في دروس الكرة الطائرة إلا إذا وضع المعلم الجانب النفسي والذي يتمثل في السمات الخلقية مثلا (قوة الإرادة - الثقة بالنفس – الشجاعة – المثابرة في بذل الجهد) موضع الاعتبار والتطبيق إذ أنه لا فائدة ترجى من وجود الناحية النفسية ما لم تدخل مجالات التطبيق.

وهذه الصفات ترتبط بعضها بالبعض الآخر فقوة الإرادة تعني قدرة المتعلم على مقاومة التعب والإجهاد والقدرة على بذل الجهد، كما ترتبط قوة الاحتمال بقوة الإرادة إذ يجيز المتعلم على بذل الجهد والإصرار على التعلم والتقدم.

ومن المعروف أنه لا توجد تدريبات خاصة بالإعداد النفسي، ولكن يمكن إعداد مجموعة من التدريبات الخاصة بالإعداد البدني والإعداد المهاري، بحيث يمكن من خلالهما تنمية الصفات الإرادية والخلقية التي تساعد على تكوين شخصية المتعلمين ولكي تحقق هذه التدريبات الهدف منها. وهو الإعداد النفسي للمتعلمين والمعروف الآن (بالتدريب العقلي) ويجب أن تتميز هذه التمارين بطابع مشابه لطابع المنافسة، كما يمكن أن تتميز التدريبات بالتحدي للتغلب على صعوبة ما (مثل تمارين تتميز بالصعوبة في الأداء أو محاولة لإنجاز أقصى سرعة في تمرين معين.. وهكذا).

ومن العرض السابق يتضح لنا أن الأهداف التربوية تمثل أساسا هاما لكل عمل يقوم به المعلم في درس الكرة الطائرة، ويحاول المعلم جاهدا لتحقيقها من خلال تدريسه لمهارات الكرة الطائرة.

وأيضا معاملة المعلم للمتعلمين لها أثر تربوي، فدور المعلم كقائد وشخصيته، وإعداده الجيد في تخطيط وتنظيم وإدارة الدرس، هو في حد ذاته مرتبط بالأهداف التربوية.

ومن ثم يمكن أن الأهداف التربوية تتحدد في درس الكرة الطائرة بصورة أكيدة نظرا لممارسة المتعلمين الكرة الطائرة كنشاط جماعي. فالمتعلمين لا يتعلمون الحياة الجماعية الديمقراطية بطريقة آلية فالإجراءات والطرق والأساليب المستخدمة لابد وأن توجه لإكساب وتحقيق الأهداف التربوية. وأن المدرس لا يمكن له أن يضمن تحقيق الأهداف التربوية إلا عن طريق توجيه العناية حول المتعلمين وإشراكهم في تحمل المسئولية في الوقت الذي يعمل هو نفسه معهم كقائد وموجه.

ولأهمية كل من الأهداف التعليمية والتربوية يجب على معلم الكرة الطائرة الاهتمام بكل منها ووضعها موضع الاعتبار عند إعداده وتخطيطه لدروس الكرة الطائرة وذلك لأهميتها.

ولضمان تحقيق الأهداف بصورة فعالة يجب مراعاة تقسيم المادة العلمية على أجزاء الدرس، وتحديد طريقة التدريس المناسبة، وتحديد التشكيلات المناسبة مع مراعاة التقسيم الزمني للدرس.

أنواع دروس الكرة الطائرة

وفي هذا المجال يمكننا الإشارة هنا حول هذا الموضوع أنه مهما تباينت طبيعة كل مادة فإن لها أنواع وأنماط متنوعة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الموضوع من أجله والذي يرمي إليه المدرس وطبيعة الدرس نفسه. ونحن مثلا نجد نوعا من الدروس يكون الهدف الغالب فيه هو زيادة المعرفة، والبعض الآخر يكون الهدف اكتساب قدرات أو مهارات حركية عديدة.

ولذا يسمى مثل هذا النوع من الدروس في النمط الأول "دروس كسب المعلومات" وهناك دروس أخرى تغلب عليها الناحية التطبيقية فيطلق عليها "الدروس التطبيقية أو العملية" وتسمى أحيانا "دروس

كسب المهارة" وهناك نوع آخر من الدروس يلجأ إليه المدرس في بعض الأحيان لمراجعة ما درس من قبل ويسمى "دروس المراجعة".

ولا يقصد بهذا التقسيم التمييز أو التفريق أو التباعد بين نوع وآخر من الدروس ولكن المقصود هنا أن كل نوع من هذه الدروس يتميز ويتصف بالسمة الغالبة عليه، ومعنى هذا أنه من الممكن أن يجمع الدرس الواحد بين ناحيتين أو هدفين أو أكثر من النواحي المتقدمة التي تميز كل نوع من هذه الدروس. ويتوقف كل نوع من هذه الدروس على الأهداف المراد تحقيقها من الدرس الواحد ومن ثم على محتوى المادة والطرق المستخدمة في ذلك. على أنه يجب أن نعلم أن نجاح كل نوع منها يتوقف على تحضير الدرس بالدرجة الأولى.

مع أن مادة الكرة الطائرة تعد من المواد العملية التي تدخل ضمن محتوى أقسام الألعاب بكليات التربية الرياضية إلا ان لها الجانب التنظيري الذي يبنى على أساسه التطبيق فمن خلال الجانب النظري "في دروس المعلومات" يكتسب المتعلمين المعلومات والمعارف النظرية عن مختلف المهارات في الكرة الطائرة، فمعرفة أجزاء المهارة وتحليل مكوناتها يمثل خطوة في سبيل تفهم الخطوات التعليمية لهذه المهارات والأخطاء الشائعة لها. وكيفية استكشافها وإصلاحها وتصحيحها، وبالتالي فهذه المعلومات والمعارف تساعد على تحسين أداء المهارات عملياً.

ومن هذا المنطلق فإن درس الكرة الطائرة هو الوحدة التعليمية الصغيرة بالنسبة لمنهاج الكرة الطائرة ويحتوي على مجموعة المهارات المختلفة والمحددة في المقرر الدراسي بكل فرقة دراسية على حدة فمن خلال تطبيق هذه الدروس يمكن تنمية وتحسين القدرات الحركية كذا وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالكرة الطائرة. وتكتسب المعارف والمعلومات المختلفة وذلك في إطار التعليم المصاحب المباشر وغير المباشر.

وعلى العموم يمكن تصنيف أو تقسيم دروس الكرة الطائرة وفقا لما يلي:

أولا: درس الكرة الطائرة يكون هدفه الأساسي تحسين القدرات الحركية.

ثانيا: درس الكرة الطائرة يكون هدفه الأساسية تنمية المهارات الحركية الخاصة بها.

ثالثا: درس الكرة الطائرة يكون هدفه الأساسي الجمع بين تحسين القدرات الحركية وتنمية المهارات الحركية.

رابعا: درس الكرة الطائرة يكون هدفه الأساسي الإعادة للتثبيت والتدريب ورفع المستوى ويمكن ان نطلق عليه "دروس المراجعة".

خامسا: درس للتقييم وقياس مستوى الأداء المهاري.

وسوف نتناول هنا توضيح أهمية كل نوع من أنواع هذه الدروس كل درس على حدة، كذا الدور الذى يمكن أن تقوم به فى تنظيم وتعليم مهارات الكرة الطائرة وتقويمها وزيادة فاعليتها.

أولاً: درس الكرة الطائرة هدفه الأساسي تحسين القدرات الحركية.

من الأهداف الرئيسية لإتمام عملية التعلم من خلال دروس الكرة الطائرة (فقط) نجدها تتمثل في:

الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتعلم، وانطلاقا من هذه العلاقة الوطيدة بين كل من الأداء الفني للكرة الطائرة والقدرات الحركية الخاصة هنا نجد أنه من الضروري الاهتمام بالتنمية المسبقة للقدرات الحركية الخاصة وذلك كله بهدف تحسين عملية التعلم واختصار زمن التصحيح.

ويتضح هنا الغرض عند تطبيق مثل هذا الدرس هو تنمية القدرات الحركية الأساسية والضرورية للمتعلمين المرتبطة بتعلم مهارات الكرة

الطائرة، وأهم هذه القدرات (المرونة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، الرشاقة، الاتزان، التحمل، سرعة رد الفعل).

مع ملاحظة اختلاف الأهمية النسبية للقدرات الحركية طبقا لمتطلبات كل مهارة ومن مهارات الكرة الطائرة على حدة فمثلا وقفات الاستعداد نجدها تحتاج إلى قدر من القدرات الحركية مثل (القوة، التحمل، المرونة، السرعة، وسرعة رد الفعل، التوافق، الرشاقة، الاتزان).

بينما تحتاج مهارات الضرب والصد والإرسال إلى كل من (القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، التوافق، القوة، التحمل)، ويمكن التركيز على أهمية كل من القوة الميزة وكذا المرونة في بعض المفاصل المعينة مثل رسغ القدم، الكتفين للمساعدة في أداء الطرق المختلفة في الضرب أو الصد.

ويجب ضرورة أن نعرف أن التحسن في هذه القدرات يرفع من قدرة المتعلم (المبتدئ) الوظيفية في أداء العمل المكلف به بمعنى آخر يرفع من قدراته على إنجاز كل أعماله بكفاءة مع تأخير ظهور التعب وتحسين المستوى المهاري. ولتحقيق أهدافه مثل هدف الدروس لابد أيضا أن تراعي عند تدريسها القواعد الخاصة بالراحة وبالتالي سرعة استعادة الشفاء. وهذا يعني تقنين الحمل والراحة بصورة تتناسب مع الغرض من أداء التمرينات في الدروس.

ثانيا: درس الكرة الطائرة هدفه الأساسي تنمية المهارات الفنية أو الحركية الخاصة بالكرة الطائرة

وفي مثل هذا النوع من الدرس نجد عادة ما يوجه الاهتمام للمهارات الحركية والفنية التي يتضمنها مقرر الكرة الطائرة لكل فرقة دراسية.

فمن خلال هذا النوع من الدروس يعمل المعلم على إكساب المتعلمين المهارات الفنية والحركية المختلفة في إطار تدريبات معينة بهدف توظيف المهارة.

أو ينصب اهتمامه وتركيزه على تعليم مهارة معينة في الدرس. وهنا يجب أن تعطي تدريبات محددة وفقا لطبيعة كل مهارة. ويعطي المعلم الفرصة لإنجاز التدريب عليها عددا معينا من المرات وذلك بهدف تحقيق التطور والتنمية لبعض المهارات الوظيفية كهدف من أهداف تدريس الكرة الطائرة فمثلا من خلال التدريب على هذه المهارة يزداد فهم المتعلم للمهارة التي تدرب عليها وبالتالي تزداد قدرته على القيام بالعمل المطلوب بكفاية ودقة أكبر وفي وقت أقل. فعن طريق تدريب المتعلم على عمل كل من الذراعين أو الرجلين في مهارة التمرير من أعلى وللأمام، ينمو فهمه لأجزاء المهارة المتعلمة وتثبيت الأداء الصحيح لها.

ولكي تحقق أهداف مثل هذا الدرس، فمن المهم استثارة رغبة المتعلمين للقيام بالتدريبات المطلوبة ويقتضي هذا أن يتفهموا في وضوح تام الهدف من التمرينات والتدريبات وأهمية المهارة المطلوب التدريب عليها.

ولا يفوتنا ضرورة التنويه أن هذا يتطلب التدريب العملي على المهارة توجيها من جانب المعلم سواء قبل القيام بالتدريبات أو أثنائها. و هـ يجب أن يكون التوجيه إيجابي يتمثل في التأكيد على حركات صحيحه والابتعاد عن التأكيد على أخطاء عملنا سابقاً.

أساليب التوجيه في درس هدفه تنمية المهارات الفنية.

وتتمثل هذه الأساليب في العديد من التوجيهات منها:

١- التقديم أو التعليمات اللفظية أو أداء نموذج بواسطة المدرب أو المدرس أو لاعب متقدم أو عرض فيلم سينمائي أو صورة ثابتة

متحركة توضح خطوات أداء العمل وهي تعد خطوة هامة في تعليم المهارات.

هنا عند استخدام مثل هذه الأساليب ينبغي على المعلم في مثل هذه الدروس الاهتمام بملاحظة ومتابعة أخطاء المتعلمين وخاصة في مراحل التدريبات الأولى، وتوجيههم إلى تصحيحها حتى لا تثبت من خلال التكرار للمهارة.

وعند التدريب على مهارة يكون التأكيد أولا على السرعة في تعلم أجزاء المهارة ولا ينتقل من جزء إلى جزء من المهارة إلا بعد استيعاب الجزء السابق وهذا بالطبع يختلف عن الأساس الذي كان متبعا مسبقاً والذي يتمثل في:

التدريب على دقة وإتقان أجزاء المهارة أولا ثم يأتي التدريب على السرعة في تعلم أجزاء المهارة فيما بعد.

ولذلك فإنه يفضل تدريب المتعلمين على مهارات الكرة الطائرة على أساس التأكيد والتشديد المتكافئ على كل من السرعة والدقة في تعلم أجزاء المهارة الذي قد يشير إلى نتائج أفضل.

ومن الملاحظ أنه خلال هذه النوعية من دروس الكرة الطائرة التي يتم فيها التدريب على المهارات في صورة جماعية إلا أنه يجب على المعلم ملاحظة الفروق الفردية في الأداء وعلى أن يعمل على تنظيم المواقف اللازمة لمزيد من التدريب الفردي لبعض المتعلمين التي تحتاج لذلك.

وفي الكرة الطائرة نحن نجد أن هناك الكثير من المهارات المطلوب التدريب عليها من النوع المواكب من الضرب والصد وهذا يتطلب قيام المتعلم بربط أكثر من مهارة في وقت واحد. فمثلا في مهارة الضرب الهجومي يجب أن تؤدي هذه المهارة بطريقة توافقية بين خطوات الاقتراب في الرجلين وتوافقية الذراعين فأحيانا يلاحظ المدرس أن هناك

بعض نواحي الضعف في الأداء مثل طريقة خطوات الاقتراب وعمل الربط بين الذراعين والرجلين معا. أو ضعف في المقدرة على الوثب بالرجلين وهنا ينبغي أن يصحح مثل هذا الضعف ثم يوجه المتعلمين لتكراره ولكن يجب ألا ينعزل التدريب على أجزاء المهارة لمدة طويلة عن الإطار العام للمهارة المتعلمة وإلا فقد التدريب المهارة معناه وافتقد المتعلمون الهدف الوظيفي للمهارة.

ثالثاً: درس الكرة الطائرة هدفه الأساسي يكون الجمع بين تحسين القدرات الحركية الخاصة وتنمية المهارات الحركية

وفي هذا النوع من الدروس يجب ضرورة الجمع بين تحسين القدرات الحركية المرتبطة بطرق الكرة الطائرة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريبات الخاصة بالقدرات الحركية مثل (السرعة، التحمل، التوافق) وبين تعليم المهارات الحركية (الفنية) بشرط أن تتسم التنمية للقدرات الحركية الخاصة بطرق تعليم الكرة الطائرة بالهادفية، ويكون ذلك من خلال استخدام القدرات الحركية الخاصة والتي تعمل على تنمية القوة العضلية، مرونة مفاصل الجسم، التركيز على تطويرها مع مراعاة تحسين القدرات الحركية باستخدام قواعد الحمل والراحة.

ويشير معظم متخصصي علم التدريب الرياضي أن التدريب المستمر الجاد والذي ينفذ باستخدام طرق التدريب المناسبة مع التشكيل الصحيح للعمل ومراعاة العلاقة النسبية بين شدة الحمل وحجمه، وكذلك التناسب بين درجة الحمل والراحة يؤدي إلى تحسين مكونات الأداء الحركي للمتعلمين.

ويجب هنا أن نشير ونعترف أن هناك الكثير من العقبات التي من الممكن أن تعترض المتعلمين عند تعليم مهارة من مهارات الكرة الطائرة.

ويمكن التغلب عليها عن طريق التدريبات الخاصة التي قد تساهم في تطوير الأداء إلى الأفضل وتؤثر بصورة ملموسة إذا استخدمت بشكل جيد على النواحي الفنية لطرق تعلم الكرة الطائرة شرط أن تخضع للأساس والأسلوب العلمي ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.

إلا أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع التمرينات أو التدريبات الخاصة لتحسين المهارات الحركية، والتي من الممكن أن تتمثل في:

١- شمولية التدريبات وتتضمن تمرينات إعدادية خاصة بالمجموعات العضلية الأساسية العاملة في الكرة الطائرة المتعلمة وتعمل على تنميتها.

٢- سهولتها وقلة احتياجها للأدوات التدريبية القليلة نسبيا حتى يتسنى تنفيذها.

٣- تعمل المجموعات العضلية لأطراف الجسم في نفس اتجاه الحركة طبقا لطريقة أداء كل مهارة على حدة.

٤- أن تعمل المجموعات العضلية لأطراف الجسم العلوي والسفلي ضد مقاومة وتتمثل المقاومة في الأوزان الإضافية المستخدمة عند أداء التمرينات.

رابعا: درس الكرة الطائرة هدفه الأساسي الإتقان والتثبيت مع الإعادة والتدريب على رفع المستوى (يطلق عليه درس المراجعة)

في هذا النوع من الدروس يتم المراجعة على المهارات وفقا للوحدات التعليمية لكل مرحلة تعليمية والتي سبق تدريسها في مجموعة الدروس السابقة.

وتتضح أهمية مثل هذا الدرس في تحقيق عدة وظائف هامة. فهو يعمل على تثبيت المهارات الحركية الفنية المرغوب تثبيتها للمتعلمين فمرور وقت طويل على تعلمهم يؤثر في أدائهم المهاري الأمر الذي يستلزم القيام بنوع من التدريب والمراجعة للمحافظة على المستوى.

ويمكن أن يتم ذلك من خلال مجموعة الاقتراحات التالية.

(١) تحسين مستوى أداء المهارات الجزئية التي تتطلبها المهارة الكلية.

(٢) تنمية التوافق العضلي العصبي بين المهارات الجزئية المكونة للمهارة الكلية.

(٣) تثبيت المهارة وأدائها بإتقان.

وظائف دروس المراجعة

تكمن وظيفة درس المراجعة في تحقيقها للآتي:

(١) إن الممارسة والتدريب في تعلم المهارة قد يؤدي إلى أداء متقن.

(٢) التدريب على المهارة يؤدي في النهاية إلى توافق وانسيابية في الحركة.

(٣) كلما زاد التدريب كلما سهلت الحركة، وأصبحت أكثر دقة وتوافقا.

(٤) يعمل هذا النوع من الدروس على تصحيح أخطاء التعلم والقيام بعملية التقويم ثم تصحيح ما يظهر من أخطاء، وبهذا يتم ما يسمى بعملية التغذية المرتدة.

(٥) تعمل دروس المراجعة على التثبيت وعلى تحقيق الترابط بين المقررات الدراسية للفرق الدراسية السابقة، والحالية وذلك لأن عملية التعلم عملية مستمرة تتصل كل مرحلة منها بما يسبقها وتؤدي إلى ما يتلوها.

ولضمان نجاح دروس المراجعة في تحقيق وظائفها يجب مراعاة الآتي:

(١) ضرورة تحديد الهدف من المراجعة على أن يكون هذا الهدف واضحا متمشيا مع الأهداف المهارية والانفعالية التي تسعى الدروس إلى تحقيقها.

(٢) ينبغي ألا يكون الأسلوب المتبع في دروس المراجعة تكراراً لنفس الأساليب التي اتبعت في التدريس من قبل مما يبعث على الملل وعدم الاقتناع.

(٣) ضرورة أن تتضمن دروس المراجعة أنشطة جديدة باستمرار لا يصاب المتعلمون بالملل إذ ينبغي أن تتضمن دروس المراجعة تطبيقات جديدة تسهم في زيادة فهم المتعلم لما تعلمه.

خامسا: درس التقويم وقياس المستوى

في هذا النوع من الدرس تجرى القياسات لتحليل السلوك، قياس قدرات المتعلمين البدنية والحركية والمهارية والقياس والتحليل هام لأنه يساعد المعلم في إعطاء الفرص للمتعلم الضعيف لأنماط قدراته حتى يصل إلى المستوى الضروري لتعلم المهارة المرغوبة.

وكذا فهي في مثل هذا النوع من الدروس يمكن أن يستخدم المدرس نتائج القياس للتخطيط في الدروس القادمة. فمعرفة مستوى المتعلم في القدرات الحركية يمكن المدرس من التنبؤ بالمواقف التي سيحققها المتعلم بنجاح كبير كذلك تلك التي سوف يلاقي فيها صعوبات كبيرة ويحتاج فيها إلى مساعدة.

وفي مثل هذه الدروس نجد أنه في العادة تجرى الاختيارات والقياسات لمعرفة مستوى المتعلمين الذي يعكس المدى الفعلي لتحقيق

الأهداف التعليمية المرجوة من المنهج ويتم التقييم من خلال وضع الدرجات المناسبة لهم ومرفق وفقا لمستوياتهم بعد مقارنتها بمستويات معيارية موضوعية إن وجدت وفي حالة عدم وجودها يمكن للمدرس أو المعلم أن يضعها بنفسه وفقا لمستويات المتعلمين بعد فحص المعدل التكراري لمستوى الأداء حسب المنحنى الطبيعي لجملة المتعلمين في الفرقة الدراسية.

الخصائص التي تميز درس الكرة الطائرة

إن لدروس الكرة الطائرة العديد من الخصائص التي تميزها، وبمعنى آخر تعطيها ميزة قد لا تعطيها بعض الدروس الرياضية الأخرى منها:

(١) **أن دروس الكرة الطائرة تعتبر حقل طيب وملائم لتعلم العديد من المهارات الحركية بطريقة أسهل** وأوقع وذلك من منطلق أنه رغم شرح وتفسير المهارات للمتعلمين إلا أنه في العادة يصعب عليهم إدراكها وتعلمها عن طريق الشرح اللفظي، والسمع فقط.

(٢) **أن أداء المهارة، والإحساس بتوافقاتها، ومساراتها الحركية مع** رؤية نموذج للمهارة جميعها عوامل تساهم في تعلمها. وبذلك نجد أن أهم ما تسهم به الدروس أنها تتيح للمتعلمين فرص التعلم عن طريق الأداء والممارسة، كذا من خلال التعرف على الأداء يستطيع كشف المميزات والعيوب الحقيقية لدى المتعلمين. فتعكس صورة حقيقية عن مستوى الأداء وضرورة تعديله أو تحسينه.

(٣) **من خلال دروس الكرة الطائرة نستطيع أن نمد المتعلمين بالعديد من الخبرات والمهارات الحركية وكذا المهارات الاجتماعية** متمثلة في الاعتماد على النفس، وتحمل المسئولية، والتعاون بين أفراد الفريق وتكوين الصدقات وتوثيق العلاقات بين المتعلمين وضبط

النفس مع إظهار المهارات القيادية والعمل على تنميتها والتدريب على القيادة والتبعية وتدريب المتعلمين على احترام النظم والقواعد التي تتطلبها قواعد اللعبة خاصة دروس الكرة الطائرة خاصة.

(٤) **تتيح الكرة الطائرة مساعدة المتعلمين (المتدربين) على اكتساب واتجاهات وميول** وقيم تمثل دوافع داخلية توجه سلوكهم فمن خلال الدروس يمكن لنا تحقيق الكثير من الأهداف التربوية لمنهاج الكرة الطائرة.

(٥) **دروس الكرة الطائرة تهئ للمتعلمين الخبرة الحسية والحركية المباشرة.** فالمتعلم عند ممارسته واكتسابه لمهارات الكرة الطائرة مثل التمرير والإرسال والضرب والصد يشعر بردود الفعل المنعكسة عند الممارسة التطبيقية خلال المنافسة.

(٦) **الأفكار النظرية لدروس الكرة الطائرة تضفي واقعية على بعض المعلومات** التي يتعلمها فمن خلال دروس الكرة الطائرة يمكن للمدرس توضيح بعض التطبيقات العملية لبعض القوانين العلمية مثل قوانين البيوميكانيكية الخاصة بالحركة وبعض النواحي الفسيولوجية مثل تنظيم عملية التنفس من شهيق وزفير ... إلخ).

العوامل المؤثرة في زيادة فعالية دروس الكرة الطائرة

في الحقيقة أن هناك بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر بدرجة كبيرة في مدى الإفادة من الخبرات التعليمية، وتؤثر هذه العوامل بالتالي في زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة وهذه العوامل يمكن تلخيصها في التالي:

١- تحديد ووضوح الهدف من التعلم

كما هو معروف أن المتعلم يتقدم أسرع وأحسن إذا ما كانت الأهداف واضحة لذلك أن معرفة المتعلم للهدف الذي يعمل من أجله لأمر ضروري.

والنجاح في تدريس الكرة الطائرة الذي يتوقف بالتالي على قدرة المعلم على إيقاظ نواحي الوعي بأهمية التمرينات والتدريبات وفائدتها وتأثيرها على حسن الأداء المهاري للمهارات المتعلمة.

٢- مراعاة الفروق الفردية

مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في دروس الكرة الطائره أمرا ضروريا لأن كل متعلم يختلف عن الآخر وذلك بسبب أن هناك كثير من الفروق الفردية مثل الفروق الفسيولوجية – الميول والاتجاهات، الفروق في الاستعداد البدني بصفة عامة – الفروق في الذكاء، وعلى المدرس مراعاة هذه الفروق من حيث اختيار مادة التعلم، والتمرينات المناسبة لمستوى القوة البدنية، واختيار طرق التدريس المناسبة.

٣- الممارسة والتكرار

إن التعلم كما يستدل عليه هو تغير في الأداء يحدث تحت شروط الممارسة "فالممارسة" في تعلم المهارة قد تؤدي لتحسن الأداء وإتقانه والتدريب على عمل معين يؤدي في النهاية إلى سلامة الحركة وكلما زاد التدريب كلما أصبحت الحركة أكثر دقة وإتقان ويمكن ذلك من خلال تثبيت المهارة بالتكرار مع مراعاة ارتباط التكرار بمحاولة إتقان وتحسين الأداء.

٤- التدرج

لتحقيق هذا المبدأ يقتضي ضرورة التخطيط الصحيح للمهارات المراد تعليمها وترتيبها وتسلسلها بصورة تدريجية في كل درس على حدة وكذلك التخطيط للدروس المحتمل أو المبرمج تطبيقها خلال العام الدراسي كله بصورة تضمن اكتساب المهارات في أقل وقت ممكن.

٥- المعلومات "وإصلاح الأخطاء"

لاشك أن العوامل التي تساعد على زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة هي التعليمات والمعلومات التي توجه للمتعلمين وعليه فإن نقص المعلومات التي تصدر من المعلم تؤدي إلى إخراج العملية التعليمية بصورة جزئية، أما عن المعلومات والتعليمات الواضحة فسوف تؤدي إلى تعلم أسرع وتستغرق وقت أقل، كما يجب أن نعرف أيضا أن المعلومات المصاحبة لأداء المتعلم خطوة بخطوة وفي بعض الأحيان يكون إصلاح الأخطاء وإعطاء التعليمات والمعلومات الصحيحة للأداء بعد نهاية الأداء مباشرة.

ويمكن إمداد المتعلم بهذه المعلومات في مراحل التعليم الأولى، ولكن بتقدم المتعلم في الأداء المهاري والوصول لمرحلة التثبيت فإنه يستطيع تقويم الأداء ذاتيا أي يراجع المتعلم بنفسه نتيجة حركاته عن طريق إدراكه المسبق للأداء الصحيح للمهارة كل هذا يعمل على زيادة فاعلية التعليم وبالتالي زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة.

٦- الثواب والعقاب

إن استخدام الحوافز وأساليب التعزيز والرضا وامتداح المتعلم أمام زملائه وتشجيعه عن طريق جوائز رمزية أو عن طريق إعطائه درجات يعتبر من أقوى ركائز التنشيط للعملية التعليمية كما أن هذا الأسلوب يشجع

باقي المتعلمين على الإقبال على التعلم وإثبات الذات أما إذا ما أخفق المتعلم عن تحقيق ما طلب منه، فيجب استخدام أسلوب سليم عند معاقبته حتى لا يأتي بنتائج سلبية تؤثر في عملية التعليم.

٧- التنافس

تعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية التنافسية، لذلك يجب أن نعرف أن التنافس فيها يمثل عامل هام من العوامل التي تساعد على زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة، وذلك لأن مقدار ودرجة التعليم تزداد عادة بواسطة التنافس كدافع لتنشيط المجهودات الفردية، ووجود الدافع له أهمية كبرى في كل نشاط، ولكن يجب على المعلم مراعاة أن يكون التنافس محدوداً حتى لا يكون تأثيره سلبياً.

٨- التعب

إن مراعاة المعلم لحالة التعب فور ظهورها على المتعلمين وعدم تكليفهم بأي أعمال أو إعطاء أي توجيهات لمن الأمور الهامة لزيادة فاعلية الدرس فالتعب يتسبب في جعل العضلات تعمل بطريقة مختلفة، مما ينتج عنه أداء مهاري متذبذب (مشوش) غير صحيح وبالتالي يكون تقدم المتعلم في هذه المهارات يتم بصورة أقل.

٩- النشاط الذاتي

المعلم (المدرس) الناجح هو الذي يسعى لتحقيق عملية النمو التعليمي للمتعلمين بالتوجيه والإرشاد وإيقاظ النشاط الذاتي لديهم وهذا ما يتحقق بإتاحة الفرص للتدريب على المهارة المتعلمة ومن النواحي الهامة التي يتأسس عليها الإفادة من النشاط الذاتي هو معرفة المتعلم بما يحرزه من تقدم في اتجاه الهدف المحدد.

فمعرفة المتعلم بنتائج تعلمه وتحصيله تعينه على إجادة التحصيل فهذه المعرفة تضع أمام المتعلم مستوى محدد يجتهد في المحافظة عليه ويعمل على تحسينه وهذا لا يتأتى إلا بالنشاط الذاتي.

١٠- الوسائل التعليمية

يمثل استخدام الوسائل السمعية والبصرية دور فعال في زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة وعليه فإن اكتساب المتعلمين للمعارف والمعلومات المتصلة بالكرة الطائرة، وتعريفهم للخبرات التعليمية المعينة على التعلم السمعية منها والبصرية، والتي تساعدهم على تقديم الخبرات اللازمة مثل الأفلام التعليمية والرسوم والصور المختلفة والشرائح والأقراص الممغنطة لجميع مهارات الكرة الطائرة يساعد ويؤثر على مدى استيعاب المتعلمين للمعلومات.

كما أنها تفيد في إكساب معارف واتجاهات لا يستطيع الإلقاء وحده توفيرها بصورة سليمة كما أنها تفيد وتساعد على الحفظ والتذكر وعدم النسيان.

ولذلك فإن توفير الوسائل التعليمية السمعية منها والبصرية مثل النماذج والرسوم والصور والأفلام الصامتة (الثابتة والمتحركة) وكذلك الأفلام التعليمية والتي يجب مصاحبتها بالشرح والتفسير وكذلك الشرائح باستخدامها في الفانوس السحري يساعد في زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة.

أهمية استخدام الوسائل المعنية في دروس الكرة الطائرة

للوسائل المعنية دور فعال في عَملية التعليم في دروس الكرة الطائرة شرط أن تكون متصلة بالموضوع والمهارة التي ينبغي تعلمها، لذلك فإن حسن استخدامها لسوف يسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات.

والوسائل المعنية كما هو معروف تساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارة وتوضح للمتعلم كيف تنفذ المهارة، فمثلا المهارات التي تتضمن حركات جسمية من الذراعين والرجلين والجسم مع الوثب يمكن تعلمها من خلال عرض صور متحركة، حيث نجد أن القيمة الأساسية للصور المتحركة تتضح أهميتها في كل من المرحلة الأولى من التعلم (مرحلة اكتساب المهارة) وكذا في مرحلة التثبيت والإتقان حيث أنها تبرز عنصري الزمن والحركة لأداء المهارة وهي من العناصر الهامة في أداء المهارة.

إلا أن هذا لا يمنع أنه في بعض الأحيان تكون هذه الوسائل كسمعية تتمثل في شرح ووصف المهارة على نموذج وتحليل الحركة وإبداء الملاحظات وإلقاء بعض عبارات اصطلاحية لفظية ذات فاعلية في تعليم المهارات ومن ذلك يتضح أن طرق التعلم التي تستغل أكثر من حاسة تؤدي بالتالي إلى تعلم أكثر فاعلية، وأكثر دواما من التعلم الذي يتم عن طريق حاسة واحدة فقط، ومن هنا تتضح لنا مدى أهمية استخدام الوسائل المعنية المناسبة وكل مهارة أو معظم المهارات في زيادة فاعلية دروس الكرة الطائرة.

تخطيط عملية التدريس في الكرة الطائرة

التخطيط لدروس الكرة الطائرة

لما كان درس الكرة الطائرة يقع عليه العبء الأكبر في تعليم المهارات المختلفة في النشاط، فإن هذا يتطلب من جانب المعلم التخطيط الجيد للدرس حتى يمكن أن يحقق بواسطته ومن خلاله تعليما فعالا للمهارات المتعلمة وذلك عن طريق استغلال قدرات المتعلمين والإمكانات المادية والوقت أحسن استغلال، وذلك من منطلق أن التخطيط يعد خطوة ضرورية لكي يكون التدريس أكثر فاعلية. فالتخطيط الذي يقوم به المعلم بعناية، والذي يدمج فيه اهتمامات المتعلم في إطار أساسيات المعرفة هو شيء أساسي لسير النشاط التعليمي سيرا ناجحا، ولهذا فإنه يجب عند التخطيط للدرس أن يوضع في الاعتبار كل من المادة التعليمية والمتعلم.

ولكي تكون خطوة التخطيط جيدة وناجحة يجب أن يتضمن التخطيط الجيد للدرس بمعناه الواسع ما يلي:

أولاً: تحديد الأهداف المراد تحقيقها في صورة سلوكية تبين فائدتها وتحديد أسبقية كل منها.

ثانيا: تحديد المادة المتعلمة مع توضيح كيفية تنظيمها في ضوء الأهداف المحددة مسبقا.

ثالثا: تحديد طرق التدريس الملائمة والتي تتناسب والإمكانات المتاحة والتي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف .

رابعا: تحديد الفترة والفترات الزمنية اللازمة لتعليم المهارات أو مجموعة المهارات.

والتخطيط الجيد لدرس الكرة الطائرة يتطلب مراعاة مجموعة النقاط الأساسية الهامة التالية:

أولاً: تحديد أجزاء الدرس والتقسيم الزمني لها.

ثانيا: تقسيم المتعلمين في درس الكرة الطائرة إلى مجموعات.

ثالثا: التشكيلات المناسبة والملائمة المستخدمة في درس الكرة الطائرة (أشكال التدريبات).

رابعا: الأدوات المساعدة وأهميتها في درس الكرة الطائرة.

وسوف نقوم هنا بتناول كل جزء من هذه الدراسة بصورة أكثر تفصيل.

أولاً: تحديد أجزاء الدرس والتقسيم الزمني لها

أجزاء الدرس

بالنظرة إلى درس الكرة الطائرة نجد أنه يحتوي على أوجه أنشطة متعددة، وتنظيما للعمل ورغبة ملحة في الحصول على أكبر فائدة ممكنة من الدرس وعليه فقد قسم الخبراء متخصصي طرق التدريس الدروس العملية التطبيقية إلى ثلاث أجزاء رئيسية نحن متفقين معهم في ذلك حيث يمكن تقسيم الدرس إلى الأجزاء الآتية:

(أ) المقدمة (ب) الجزء الرئيسي "الأساسي" (جـ) الختام

وفي العادة يبدأ درس الكرة الطائرة باصطفاف المتعلمين وذلك في الموعد المحدد لبدء الدرس لاكتساب المتعلمين السلوك النظامي التربوي بالنسبة للمتعلمين، وهنا يجب الاهتمام بموعد بداية الدرس، وأخذ الغياب حيث تسمح تلك الطريقة بإشراف المعلم على الملابس الرياضية الصحية المناسبة والأدوات الخاصة لمنع إصابة المتعلمين.

بعد ذلك يقوم المعلم بإيضاح الأهداف التي يجب تحقيقها خلال الدرس مع توجيه أنظار المتعلمين بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية

التي يجب عليهم حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاولة المهارات والأنشطة بوعي وفاعلية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

(أ) المقدمة

يطلق على هذا الجزء الأول من الدرس العديد من المصطلحات مثل المقدمة والتي يرى البعض أنها من الممكن أن تتضمن (الإعداد العام – الإحماء).

ويتمثل الهدف الأساسي من نشاط المقدمة في الإعداد البدني والنفسي وذلك من خلال تهيئة جميع أجزاء الجسم وأجهزته للأداء الحركي وخاصة مجموعة المفاصل والعضلات المشتركة في العمل لذلك فإن إعداد وتهيئة أعضاء الجسم المختلفة بطريقة منظمة وتدريجية لتحمل أعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث أي إصابات ويمكن القول أن أهم أهداف المقدمة تتمثل فيما يلي:

- **الاسترخاء**: وذلك بالعمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة.
- **الإحماء:** وذلك بتهيئة الأجهزة الحيوية (الجهاز الدوري والتنفسي) للعمل بكفاءة في الجزء الرئيسي للدرس.
- **التنظيم الحركي:** وذلك بإعداد المتعلمين وتهيئتهم لأداء المهارادت الحركية الخاصة ومحاولة الوصول لأقصى قدرة استجابية.
- **الناحية النفسية:** وذلك بمحاولة تطبيق الاستثارة والانفعالية الإيجابية لممارسة المهارات في الدرس ومحاولة الوصول لأقصى استعداد نفسي للمتعلمين.
- وتحتوي المقدمة في بعض الأحيان على الإعداد العام، والإعداد الخاص.

ويهدف الإعداد العام إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء الجسم لممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للمتعلم وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تدريبات المشي والجري والوثب بأنواعها المختلفة كما تحتوي على التدريبات البنائية العامة التي تعمل على إكساب العضلات الارتخاء والمطاطية اللازمة.

أما الإعداد الخاص في دروس الكرة الطائرة فيهدف مباشرة إلى إعداد المتعلمين أو تهيئتهم للمهارات التي سوف يقوم بممارستها في الجزء الرئيسي من الدروس ويكون الإعداد الخاص عبارة عن تلك التدريبات الخاصة بالمهارة المتعلمة حيث، هذه التدريبات عادة تختص بالعضلات والمفاصل التي تعمل في نفس اتجاه الحركة، أو المهارات التي ستدرس في الجزء الرئيسي كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الدرس وتختلف المدة التي تستغرقها المقدمة حسب طول مدة الدرس نفسه وحسب طبيعة وحالة الجو وكذلك حسب طبيعة الجزء الرئيسي من الدرس وطبيعة المتعلمين ويتوقف سير الدرس بدرجة كبيرة على تنفيذ المقدمة، ومدى إثارة تشويق المتعلمين للدرس عن طريقها.

الجزء الرئيسي (الأساسي)

وهو الجزء الحيوي والمكمل للجزء الأول من الدرس حيث يحتوي الجزء الرئيسي من الدرس على تلك النواحي التي تسهم في تنمية الحالة المهارية للمتعلمين. وتتحدد هذه النواحي طبقا للأهداف المحددة مسبقا للدرس، وعلى ذلك فنحن نعتبر هذا الجزء من الدرس الأساس الذي يبنى عليه الدرس كله ومن هذا تظهر أهميته، إلا أنه لكي يحقق هدفه يجب أن يراعى أساس هام وهو ما يتعلق بالتنظيم، فتنظيم محتوى الجزء الرئيسي

يعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن يهتم بها المعلم فيمكن تنظيم محتوى المادة على أساسين:

الأساس الأول: وهو المنطقي الذي تقتضيه وحدة المادة المتعلمة.

الأساس الثاني: وهو السيكولوجي والذي يراعي ميول المتعلمين واهتماماتهم.

فمثلاً عند تعليم المبتدئين يجب البدء بتعليمهم لمهارات المرحلة التعليمية الأولى قبل إكسابهم مهارات المرحلة الأولى التعليمية والثانية كذلك عند تعليم المبتدئين لمهارات المرحلة الأولى التعليمية، يجب أن يؤدي المتعلمين تدريبات التعود على التعامل مع الكرة وإزالة عامل الخوف قبل أداء التدريبات الخاصة بمهارة التمرير بأطراف الأصابع.

إضافة إلى ذلك أن الترتيب المنطقي للمادة التعليمية يقتضي تعليم مهارة التحرك ثم وقفة الاستعداد ثم عمل الرجلين، اليدين ثم الركبة كاملة ثم التمرير من أعلى وللأمام.

ولذلك فعلى معلم الكرة الطائرة أن يتفهم طريقة تنظيم التدريبات في الجزء الرئيسي من الدرس بطريقة منطقية، وسيكولوجية في نفس الوقت. ولتحقيق ذلك يجب عليه أن يتدرج بالتدريبات من الأسهل إلى الأصعب، ومن البسيط للمركب مع مراعاة الناحية السيكولوجية والمتمثلة في حاجات المتعلمين واستعداداتهم وميولهم وإذا كان الدرس يحتوي على أهداف مختلفة ومتعددة يجب مراعاة الترتيب في محتويات الجزء الرئيسي للدرس لتحقيق أكبر فائدة ممكنة.

فمثلا إذا كان الهدف تعليم مهارة جديدة فيحسن البدء بالتعليم المهاري عقب الانتهاء من المقدمة مباشرة، حيث أن تعلم وإتقان المهارات الحركية يتطلب من المتعلم القدرة على التركيز والانتباه أو لا يستطيع المتعلم التركيز الكامل إلا في حالة البعد عن إجهاد جهازه العصبي

بالإضافة إلى ذلك فإن تطوير وتنمية الاستجابات الحركية الجديدة لا يصادفها النجاح إلا في حالة الإثارة الإيجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به المتعلم بعد عملية الإحماء مباشرة.

مع ملاحظة أنه عند تعليم المهارة الجديدة يجب أن يقوم المعلم بتقديم المهارة للمتعلمين ويجب أن يتخذ جميعهم تشكيلا يتيح للجميع رؤية النموذج بوضوح وسهولة، ويتناسب مع نوع المهارة وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها المعلم.

وإذا كانت المهارة تحتاج للشرح اللفظي مع أداء نموذج لها مثل مهارة كيفية التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع أو كيفية مد الذراعين مع الرجلين في عمل متصل (متعاقب) ببدأ من الرجلين فيجب على المعلم أن يبين النقاط الهامة التي يجب أن يلفت إليها أنظار المتعلمين يلي ذلك ممارسة التدريبات التي تعمل على تطوير وتحسين المهارة، فيعطي المعلم فرصة للمتعلمين ليقوموا بأداء الحركة تدريجيا، وتصحح لهم الأخطاء في كل مرحلة وبذلك يكون قد حقق الفرصة لهم للقيام بالمهارة وممارستها والإحساس بالحركة وتتطبع الحركة بطريقة أدائها ونسبة عمل الأجزاء المختلفة من الجسم وتوقيتها ومداها وترجع أهمية هذا الجزء إلى أنه يتيح الفرصة للتدريب وإصلاح الأخطاء وتثبيت المهارات المتعلمة.

وقد يقسم الجزء الرئيسي من الدروس إلى عدة أقسام أو يبقى كجزء واحد وعموماً يجب أن يحقق هدفين متتاليين على الأقل، وسواء هذا أو ذاك فلابد أن يتنوع التدريب فيه. كما يراعى ملء بدهات الانتظار بألعاب وتدريبات ترويحية للبعد عن الملل.

وقد يقسم الجزء الرئيسي إلى الأجزاء التالية، ذلك حسب الهدف من المهارة، فمثلا قد يكون الهدف مثلا في تعليم مهارة جديدة – تثبيت مهارة قديمة – قياس مستوى.

ولضمان نجاح هذا الجزء من الدرس يجب ترتيب وتسلسل تدريبات الجزء الرئيسي وتحديد حمل التدريبات كما يجب تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية ويستحسن ذكر التدريبات المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التدريبات بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة تقسيم المتعلمين والتشكيلات المقترحة والأدوات المستخدمة.

(جـ) الختام

وهو جزء هام لا يختلف في أهميته عن الأجزاء السابقة حيث يكون الهدف من هذا الجزء من الدرس هو تهيئة المتعلمين نفسيا وعضويا ومحاولة العودة بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية أو ما يقترب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول في الجزء الرئيسي، ويطلق عليه البعض جزء التهدئة، وفي هذا الجزء من الدرس نجد أنه يقل الحمل الواقع على المتعلمين بصورة تدريجية ويكون الأداء في هذا الجزء بطئ التوقيت هادئ ولا يحتاج إلى تركيز الانتباه.

ومن الممكن أن يتسم هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تدريبات الاسترخاء المختلفة. وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي.

وفي نهاية الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوصيات المرتبطة بالدرس وعلى المدرس ضرورة التأكيد لأهمية الاستحمام، وتجفيف الجسم بالمنشفة الخاصة بكل متعلم وذلك لضمان اكتساب المتعلمين العادات الصحية المرجوة والتي تشكل جزءا كبيرا من الأهداف التربوية التي يجب تحقيقها من خلال دروس الكرة الطائرة.

ثانيا: تقسيم المتعلمين (المتدربين) في درس الكرة الطائرة

لكي يكون الدور الخاص بتعليم المتعلمين خلال دروس الكرة الطائرة إيجابياً وفعالا. فلابد من مراعاة تقسيمهم إلى مجموعات تمثل تجانسا مقبولاً. وعلى الرغم من أن لعبة الكرة الطائرة تعتبر نشاطا رياضيا جماعيا لذا وجب أن يتم تعليمه في جماعات.

وهذا يفضل أن يقسم المتعلمون أو المتدربين إلى جماعات بحيث تتشكل كل جماعة من مجموعة من الأفراد المتشابهين من ناحية احتياجات التعلم حتى تيسر للمعلم معالجة الموقف التعليمي بكل سهولة ويسر والوصول إلى مستوى أفضل وتحقيق تكافؤ فرص التنافس بين المتعلمين عندما يتطلب الأمر منافسة مع تسهيل التقدم والإنجاز للمستوى المهاري بصورة تشبع المتطلبات الفردية واحتياجات ورغبات المتعلمين في نطاق العمل مع الجماعة.

وبالطبع باختلاف الفروق الفردية بين الأفراد الذي ينعكس على المستوى المهاري والانفعالي، هنا يفضل أن يتم تقسيمهم إلى مجموعات حسب القدرات الحركية أو تبعا للميول أو تبعا للكشف الطبي.

حيث أن إمكانية ضمان وجود تجانس كامل بين مجموعات المتعلمين أمر صعب للغاية، كما انه من الصعب إيجاد التجانس أو التشابه في المستوى المهاري والانفعالي.

ولذلك فإن العامل الأساسي الذي يحكم تقسيم المتعلمين في درس الكرة الطائرة هو الهدف الرئيسي للنشاط المحدد حتى يكون محور التجانس في التقسيم.

وعندما يكون الهدف المراد تعليمه هو اكتساب مهارة فنية معينة والارتقاء بالمستوى المهاري هنا فيقسم المتعلمين على حسب درجة أدائهم

لهذه المهارة وقد تتضح الحاجة إلى إعادة توزيع الجماعات من خلال تقدم المتعلمين أو ثباتهم عن أي تقدم في الأداء المهاري. فمثلا قد يجد المعلم أن أحدا أو بعض المتعلمين يواجه صعوبة في أداء عمل الذراعين مع الرجلين في التمرير بصورة صحيحة. وهنا تبرز الحاجة لتدريب خاص على اكتساب كل من عمل الذراعين والرجلين بصورة منفردة ثم إعادة ربطهما في الوقت الذي يبدو فيه تقدم باقي المتعلمين في أداء المهارة. وفي هذه الحالة يمكن ان ينضم هذا المتعلم لجماعة أخرى تمارس تدريبات جزئية لعمل الذراعين والرجلين مثل تدريبات ذراعين والرجلين مع وضع جلوس طويل أو بين زميل أحدهما يرمي للآخر يمرر ذراعين فقط ثم رجلين، ثم الربط.

ومن ذلك يتضح أنه يمكن تقسيم المتعلمين إلى جماعات متجانسة تبعا لمستواهم المهاري على قدر الإمكان، وحتى يتم التعليم بصورة سليمة فيمكن **تقسيم المتعلمين وفقا لما يلي:**

١- مجموعة المبتدئين وهذه المجموعة تتميز عن سابقتها بالإلمام بمهارتين من المهارات الأساسية.

٢- مجموعة المبتدئين وهذه المجموعة تتميز عن سابقتها بالإلمام ثلاث مهارات مركبة من المهارات الأساسية.

٣- مجموعة المبتدئين وهذه المجموعة تتميز عن سابقتها بالإلمام بمهارة أو مهارتين هجومية ودفاعية.

٤- مجموعة المبتدئين وهذه المجموعة تتميز عن سابقتها بالإلمام بمجموعة من المهارات الأساسية وأكثر من ثلاث مهارات.

ويمكن أن يتم التقسيم للمتعلمين طبقا لهذه المجموعات خلال دروس الكرة الطائرة، وفقا لاختبارات محددة للمهارات الحركية يتم من خلالها تحديد مستوى كل متعلم ومكانه في أي مجموعة من المجموعات

علاوة على معرفة المعلـم للمتعلميـن ومعلوماتـه عنـهم ويتخـذ هذا كأسـاس للتقسيم.

وتقسيم المتعلمين له مزايا وأهداف عديدة يمكن تلخيصها فيما يلي:

(١) يتيح اختيار أوجه النشاط والتدريبات طبقا لقدرات المتعلمين وبالتالي يساعد التقسيم على ملاحظة ومراعاة الفروق الفردية.

(٢) يساعد في استثارة المتعلمين لبـذل الجـهد وزيـادة التنافس بيـن المجموعات والعمل على زيـادة الدافـع للانتقـال لمرحلـة متقدمـة فـي الأداء.

(٣) يسهل في عملية التدريس والإشراف الفردي على كل متعلم.

(٤) حسن إدارة الدرس، وتسهيل عملية التقويم للمهارات المتعلمة.

ثالثا: التشكيلات المستخدمة في درس الكرة الطائرة

يعتبر تنظيم المتعلمين وتهيئتهم للقيـام بأوجـه النشـاط المختلفـة فـي درس الكرة الطائرة من العوامل الهامـة التـي يتوقـف عليـها نجـاح الـدرس. وكثيرا ما يدعو النشاط الممارس إلى أن يتخذ المتعلمون تشكيلات معين. إذ أن كل أداء مهاري له تشكيل خاص يعتبر أفضل تشكيلا كما أن كل طريقـة مـن طـرق التدريـس لـها مـن التشـكيلات مـا يتـلاءم معـها أكـثر مــن بقيــة التشكيلات الأخرى وخاصة طريقة النموذج.

فقد يكون التشكيل عبارة عن نصف دائرة، أو مربع ناقص ضلع أو صفيـن مواجـهين أو تشـكيلات الانتشـار أو باسـتخدام الزميـل أو باسـتخدام حائط أو للعمل على الشبكة. وبذلك يمكن استخدام التشـكيلات التـي تسـاعد كل من المعلم والمتعلم لتوصيل واستقبال المعلومات ويتطلب اختيـار النـوع المناسب للتشكيلات إلى خبرة ومهارة المعلم.

وعند اختيار المعلم للتشكيلات لابد من مراعاة مناسبتها مع عدد أفراد المجموعات أو المجموعات ككل والمهارات التي ستدرس، واتساع الملعب، ومدى إمكانية توفير عدد الكرات والأدوات المساعدة في التدريس.

وبالرغم من أن التشكيلات لا تعتبر في حد ذاتها نوعا من النشاط الحركي إلا أنها ضرورية لتنظيم العمل وتسهيل عملية التدريس.

الشروط الواجب توافرها في التشكيلات

(١) أن يساعد التشكيل المعلم على اكتشاف الأخطاء في الأداء بسهولة.

(٢) أن يتناسب التشكيل مع الهدف منه، فإذا كان الهدف من التشكيل رؤية نموذج حركي. فيجب أن يسمح التشكيل لأن يرى كل متعلم النموذج بسهولة ووضوح.

(٣) أن يتناسب التشكيل المستخدم مع نوع المهارة المعطاة (موضوع التعلم) فالتشكيل الذي يستخدم لتعليم مهارة التحرك، يختلف عن التشكيل الذي يصلح للتدريب على عمل الذراعين أو الرجلين في مهارة التمرير من أعلى وللأمام.

(٤) يجب أن تكون المسافات بين المتعلمين كافية لأداء الحركة أو المهارة المطلوبة.

ويجب أن نعرف أن إخراج التشكيلات بصورة جيدة من جانب المعلم تشعرهم بالثقة بالنفس خاصة عند إعطاء تدريبات بالأدوات المساعدة على شكل ألعاب.

كما أنها تبعد عامل الخوف من نفوس المبتدئين حيث أن استعمالها يغير من اتجاهاتهم نحو اتجاه اللعبة وتحويل تفكيرهم بحيث يرتكز على طريقة الأداء المهاري نفسه.

كما أن استخدام الأدوات المساعدة في طرق التدريس وأثناء التشكيلات يساعد على اتقان المهارات، وتأخر ظهور التعب وتزيد من قوة احتمال المتعلم وخصوصا في المراحل المبكرة.

كما أنها تعمل على اكتساب التصور الدقيق للحركة والتقدم بالمهارة الحركية ورفع المستوى.

أهمية التشكيلات بالنسبة للمعلم

تساعد التشكيلات المعلم على التنوع في أسلوب التدريب وتساعده على توفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين والوصول إلى أفضل مستوى ممكن لأداء المهارات.

تساعد على تدريب المتعلمين في الدرس تحت نظام موحد. ولذلك فمن الأفضل أن يقوم المعلم بالاستعانة بها في الدرس لزيادة فاعلية التدريس.

ويتطلب استخدام هذه الوسائل والأدوات المساعدة من كراسي وأقماع وحواجز.. إلخ. يتطلب تحليل واختيار الأفضل منها بالنسبة للهدف المحدد من الدرس ومادة الدرس ويقوم المعلم بتدريب المتعلمين على طريقة التعامل معها بقدر الإمكان داخل الملعب وذلك توفيرا للوقت الذي يضيع عند الشرح ومن هذا يتضح أن استخدام الأدوات المساعدة يعتبر أساسا لزيادة فاعلية التعليم، كما أنها تعتبر وسيلة حيوية لتطوير عملية التدريس خلال دروس الكرة الطائرة.

صفات معلم (مدرب) الكرة الطائرة

تعتمد العملية التربوية التعليمية على جانبين أساسيين هما المعلم والمتعلم ويربطهما المعرفة والمادة العلمية. فهي عملية تعليمية يتوقف

نجاحها على اتصال ونقل المعلومات من المعلم للمتعلم، والتفاعل الشخصي بينهما.

ولذلك يجب أن تتوفر لدى معلم الكرة الطائرة مجموعة الخصائص التي تساعده على أداء دوره التربوي، والتعليمي وتمكنه من تحقيق رسالته.

(١) المعرفة والثقافة العلمية

إن الثقافة العلمية ضرورية بالنسبة لمعلم الكرة الطائرة، ومعلم الكرة الطائرة باعتباره الوسيط الأول لنقل العلم، وشرحه وتفسيره للمتعلمين، يجب أن يلم بطبيعة لعبة الكرة الطائرة، معرفة دقيقة وواعية من حيث محتواها، وما يشمله من حقائق، ومفاهيم، وقوانين، وجوانب تعلمها النظرية، التطبيقية.

ونظرا للزيادة العلمية والنمو السريع في الثقافة العلمية المتصلة بمجال الكرة الطائرة لذلك يجب على معلم الكرة الطائرة أن يتميز بالاطلاع والتثقيف لكي يكون.

إن ما سوف نتناوله هنا يختلف عن صفات المدرب مرجع ( ) ( ) ( ).

(٢) الإيمان بالعلاقات بين العلوم المختلفة وتخصصه

إن لكل فرع من فروع المعرفة طبيعته الخاصة به، والتي تميزه عن غيره من فروع المعرفة والتي تحدد تركيبه المعرفي، وأهدافه، ومجالاته. إلا أن مبدأ فصل وتجزئة المعرفة العلمية، مهما كانت مبرراته يعتبر أسلوبا غير تربوي، ولا يتفق وأساسيات التعلم الفعال.

وبناء على ذلك يجب أن يتميز معلم الكرة الطائرة بالقدرة على إيجاد علاقات بين المواد الدراسية المختلفة، ومجال تخصصه بما تشمله من حقائق ومفاهيم وقوانين، تعتبر من أكثر المواد تداخلاً وتفاعلا مع غيرها

من المواد الأخرى مثل علم الميكانيكا الحيوية، علم الحركة، والتشريح، الفسيولوجي، والعلوم التربوية، والنفسية، الاجتماعية.

وبذلك يستطيع المعلم إيجاد ترابط بين مجال تخصصه (لعبة الكرة الطائرة) وغيرها من المواد العلمية المختلفة.

(٣) الإلمام بالمادة العلمية في تخصصه.

بمعنى معرفة دقيقة وواعية بمادة تخصصه وبمدى ما تحتويه من حقائق علمية والإلمام بها إلماماً كافيا من حيث حقائقها ومفاهيمها وقوانينها على أن تعتمد هذه المعرفة على قدرة معلم الكرة لطائرة من فهم الترابط بين جزئياتها حتى يستطيع أن يقوم بتوصيل المادة العلمية للمتعلمين، ويحقق واجبه التعليمي على الوجه الأكمل.

(٤) المهارة التدريسية

يجب أن يتميز معلم الكرة الطائرة بالمهارة التدريسية في توصيل المادة العلمية للمتعلمين عن طريق الاستخدام الأمثل لأنواع مختلفة من السلوك التدريسي من حيث:

(١) يجب أن يتسم أدائه بالقدرة على إدارة الفصل وأخذ الغياب وتجهيز الأدوات وتنظيم المتعلمين وتحضير البيئة المخصصة للدرس.

(٢) يجب أن يتسم أدائه بالقدرة على تقديم المعلومات لفظيا بالشرح وتقديم نموذج للمهارات المراد تعليمها واستخدام الوسائل التعليمية وتصحيح الأخطاء.

(٣) القدرة على الاستخدام الأمثل لزمن الدرس وكيفية تنظيم النشاطات والمهارات الحركية طبقا لزمن الدرس.

(٤) القدرة على المهارات التدريسية في توجيه نشاط المتعلمين داخل الفصل وخارجه لتحقيق الأهداف وتقويم هذا النشاط.

(٥) القدرة على الاستفادة من المصادر المختلفة في التحصيل العلمي.

(ه) الخصائص النفسية والقيادية

يجب أن يتميز معلم الكرة الطائرة بمجموعة من الصفات أو الخصائص النفسية والقيادية تجعله قادرا على التعامل مع المتعلمين وتوجيههم، والتي يمكن أن تتمثل هذه الخصائص في:

أ- القدرة على فهم المتعلم والتجاوب معه

ويتوقف تجاوب المعلم مع المتعلمين على فهمه التام لطبيعة المتعلمين وميولهم وقدراتهم واستعدادهم وحاجاتهم النفسية فكلما كان معلم الكرة الطائرة قادرا على إشباع حاجات المتعلمين

طبقاً لقدراتهم واستعداداتهم كلما انعكس ذلك على حماسهم وإقبالهم على ممارسة مهارات الكرة الطائرة المختلفة.

ب- عدم التحيز

أن يكون معلم الكرة الطائرة عادلاً وغير متحيز لبعض المتعلمين بمعنى أن يكون منصفا في تقديره للمواهب التي يمكن أن تظهر بين المتعلمين وقدراتهم ويعمل على نموها.

(جـ) الثبات أو (الاتزان) الانفعالي

إن الثبات الانفعالي لمعلم الكرة الطائرة يتيح له معاملة المتعلمين معاملة تتسم بالثبات والاتزان في المواقف التعليمية المختلفة، ويمكنه من اتخاذ القرارات، والقدرة على البت في الأمور.

(د) الذكاء

إن ذكاء معلم الكرة الطائرة وما يتميز به من قدرات خاصة يعتبر من العوامل المساعدة على قيادة المتعلمين وتوجيههم، والتأثير عليهم وخاصة عند تعرض المتعلمين لمشكلة.

(هـ) لديه القدرة على تحمل المسئولية

إن مسئوليات معلم الكرة الطائرة كثيرة ومتعددة،، فبعضها يتصل بعمله التعليمي المباشر وهو التدريس، والبعض الآخر يتعلق بأهمية دوره في نواحي أخرى غير مباشرة في العملية التعليمية، والتربوية، وفي هذه النقطة سوف نتناول كل جزء على حدة.

أولاً: مسئوليات تعليمية مباشرة

(١) إمداد المتعلمين بالثقافة العلمية والمعارف المتصلة بلعبة الكرة الطائرة من خلال:

(أ) تنمية قدرات المتعلمين على متابعة الإطلاع والتثقيف الذاتي من جهة، وإمدادهم بالمفاهيم، والقوانين العلمية المتصلة بالكرة الطائرة حتى يتمتعوا بالنظرة العلمية الشاملة.

(ب) تنمية التفكير العلمي لدى المتعلمين وتدريبهم على استخدامه في حل المشكلات العلمية التي تواجههم، وذلك عن طريق تدريب المتعلمين على كيفية تحديد المشكلة، ووضع الحلول المناسبة لها.

(٢) وضع البرامج التعليمية للمهارات المختلفة في الكرة الطائرة مع التخطيط لها من حيث:

(أ) تحديد أهداف تدريس البرامج التعليمية طبقا للمجال المعرفي، والنفس حركي، الانفعالي، المراد تحقيقها.

(ب) التقسيم الزمني لمحتوى البرامج التعليمية خلال الخطة الزمنية المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي.

(جـ) وضع خطة وأسلوب التقييم التي تمكن المعلم من قياس مدى تحصيل المتعلمين لمهارات البرنامج التعليمي والتحقق من مدى تحقيق الأهداف السابق تحديدها.

(٣) إعداد دروس الكرة الطائرة، وما يتعلق بها من اتخاذ قرارات في إعداد الدرس وتطبيقه، وتقييمه. وتتمثل مسئوليات معلم الكرة الطائرة في:

(أ) القرارات الخاصة بإعداد الدرس

- تحديد الموضوع المراد تدريسه مسبقا والخاص للمتعلمين.
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها خلال الدرس أو مجموعة الدروس.
- تحديد واقتراح طرق التدريس التي يمكن استخدامها، ويمكن للمعلم دمج طريقتين معا، وهذا يعتمد على الفروق الفردية بين المتعلمين وموضوع الدرس.

(ب) القرارات الخاصة بتطبيق الدروس

ويتم ذلك في عدة اتجاهات رئيسية:

- **طريقة تسجيل الدرس من حيث:**

- النواحي الإدارية المتعلقة بتاريخ تنفيذ الدرس، عدد المتعلمين الفعلي، وتسجيل الغياب.
- التقسيم الزمني لأجزاء الدرس "المقدمة، الجزء الرئيسي، الختام".
- المحتوى الخاص بكل جزء من أجزاء الدرس طبقا للموضوع المراد تدريسه، والأهداف المراد تحقيقها.

- التشكيلات المستخدمة، وتحديدها طبقا للمهارات المراد تعليمها ومستوى المتعلمين.
- تحديد الأدوات المعينة ومدى مناسبتها للمهارات المتعلمة.

• **تحضير البيئة المخصصة للدرس من حيث:**

- صالحية الملعب للاستخدام، ودرجة وضوح خطوط الملعب ودرجة الإضاءة (داخل الصالة).
- تحديد المكان المخصص لتطبيق المهارات داخل الملعب قرب الشبكة أم بعيد عنها.
- ترتيب تطبيق المهارات طبقا للترتيب السيكولوجي لتعليم المهارات للمتعلمين.
- تحديد الزمن المحدد لتعليم أو مراجعة او تثبيت كل مهارة.
- بدء تطبيق المهارات والانتهاء منها مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

(جـ) القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة بتقييم الدرس

وضع خطة لتقييم مستوى المتعلمين وذلك من خلال:

- تحديد أساليب التقييم الموضوعية سواء كانت لقياس المستوى المعرفي أو المهاري أو الانفعالي للمتعلمين.
- إمكانية وضع مستويات معيارية لمستوى القدرات الحركية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة الشائعة وغير الشائعة في حالة تقييم المتعلمين للوقوف على مدى تحقيق الدروس لأهدافها.
- وضع مستويات لمستوى الأداء المهاري في مجموعة المهارات الهجومية والدفاعية حتى تكون حافز للمنافسة بين المتعلمين.

(٣) تسجيل المعلم للصعوبات التي يتعرض لها خلال عمله سواء من الناحية التنظيمية، أو النواحي الفنية، أو السلوك للمتعلمين خلال درس الكرة الطائرة.

(أ) من الناحية التنظيمية

- مدى فترات انتظار المتعلم للقيام بدوره في أداء المهارة.
- التعرف على التحرك من مكان لآخر في الجزء المحدد للتعليم مهارة معينة.
- مدى الاستخدام الأفضل للمساحة المحددة.

(ب) النواحي الفنية

- مدى ممارسة المتعلم للنشاط الحركي والمهاري.
- مدى تقديم المساعدة بين المتعلمين "العمل الزوجي (تدريبات زوجية)"، مثلا عند أداء ضربات الذراعين والرجلين قبل ربطهما.

(جـ) سلوك المتعلمين

- طرق استقبال المعلومات، أي حالة المتعلم لاستقبال المعلومات من المعلم مباشرة أو تقييم نموذج للمهارة المتعلمة.

ثانيا: مسئوليات المعلم التعليمية والتربوية غير المباشرة

تشتمل مسئوليات معلم الكرة الطائرة غير المباشرة على النواحي الصحية، والعلاجية، والغذائية بالنسبة للمتعلمين. وكذا النواحي الإدارية المتعلقة بالعملية التعليمية وتتلخص مسئولياته في:

١ ـ كيفية إعداد ملفات خاصة بالحالة الصحية للمتعلمين مسجل بها نتائج الكشف الطبي الدوري، من حيث الأمراض الجلدية، والأنف والأذن

والعينين، والجهاز التنفسي... وغيرها من الأمراض التي تظهر على المتعلمين خلال دروس الكرة الطائرة، انظر لبطاقة الصحة في آخر هذا الفصل.

٢- متابعة البيئة الصحية الخاصة بمكان ممارسة الكرة الطائرة (الملعب/ الصالة) من حيث:

- المتابعة المستمرة للتهوية الصحية داخل الصالة.
- الإضاءة الخاصة بالملعب أو الصالة.
- وحدات خلع الملابس ومدى مناسبتها ونظافتها.
- عدد الأدشاش، ومدى صالحيتها للاستخدام ومدى توفر المياه الساخنة بها.

٣- متابعة الأدوات والأجهزة الخاصة بتعليم وتدريب الكرة الطائرة، من حيث أسلوب تخزينها ونظافتها وصيانتها.

٤- إعداد بطاقات خاصة لكل متعلم يسجل بها نتائج الاختبارات المهارية والقياسات وتشمل على:

- الاختيارات المهارية للمرحلة التعليمية الأولى.
- مستوى الأداء للمهارات الفردية – والمهارات المركبة.
- المستوى المهاري للمهارات الدفاعية والهجومية.
- مستوى الأداء داخل المنافسة التجريبية.
- القياسات الخاصة بالقدرات الحركية المرتبطة بالكرة الطائرة.

طرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة

- المبادئ الأساسية لطرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة.
- الطرق والأساليب التدريسية للكرة الطائرة.

- طريقة وأسلوب تدريس الجانب التطبيقي العملي للكرة الطائرة.
- طريقة وأسلوب تحسين القدرات الحركية في الكرة الطائرة.
- طريقة وتدريس وتعليم المهارات الحركية (الفنية المهارية) في الكرة الطائرة.

أولا: طريقة التدريس من خلال دور كل من المعلم والمتعلم.

ثانيا: طريقة التدريس من خلال أسلوب تعلم المهارة.

- نبذة مختصرة عن الأساليب التدريسية المستخدمة في تدريب الطالب المعلم.
- أساليب تدريس الجانب النظري في الكرة الطائرة.

المبادئ الأساسية لطرق وأساليب تدريس الكرة الطائرة.

كما هو معروف أن أهمية الطريقة تتركز في كيفية استغلال محتوى المادة بشكل يمكن المتعلمين من تحقيق والوصول للهدف المحدد. ولكي يتحقق ذلك الهدف لابد من وجود بعض وسائل الاتصال التي يجب أن يلم بها المعلم إلماما تام. وكذلك إذا وجدت الطريقة وانعدمت المادة تعذر على المعلم أن يصل إلى الهدف. وإذا كانت المادة مكتملة وتغطي المحتوى والطريقة ضعيفة يصعب تحقيق الهدف المحدد. فحسن الطريقة لا يعوض ضعف المادة كما أن غزارة المادة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تستخدم طريقة جيدة في تدريسها.

وبتطبيق ذلك في مجال تدريس الكرة الطائرة نجد أن الطريقة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تصل من خلالها بالمتعلم إلى الهدف المرجو بمعنى أن الاستخدام الصحيح لطرق وأساليب التدريس المختلفة يمثل أمرا جوهريا وعاملا أساسيا يساعد في نجاح دروس الكرة الطائرة سواء كانت تلك دروس عملية تهدف إلى تنمية المهارات الحركية (الفنية) أو تنمية القدرات الحركية، أو دروس للكرة الطائرة من الوجهة النظرية التي يكون هدفها إمداد المتعلمين بالمعارف والمعلومات المتضمنة الحقائق والمفاهيم المتصلة بالكرة الطائرة.

ومما سبق الإشارة إليه يتضح أنه يجب أن تكون العلاقة واضحة ظاهرة لكل من المعلم والمتعلم بين الهدف والمحتوى وطريقة التدريس. فإذا تحقق الهدف المراد تحقيقه بسرعة وبوضوح هنا، تصبح الطريقة جيدة وبعكس إذا وصلنا إليه بطريق غير سليم فالطريقة إذن هنا غير صحيحة وغير مناسبة أو ملائمة لتحقيق الهدف.

ولذلك نحن نجد أن الطريقة الناجحة يجب أن تقوم على أساس علمي من حيث ارتباطها وعلاقتها بالمادة المراد تدريسها والهدف المراد الوصول إليه وتحقيقه.

الأسس العلمية السليمة لطرق التدريس الجيدة

١- أن يكون الهدف منها واضحا لكل من المعلم والمتعلم.
٢- تعتمد على الاستغلال التام للدوافع التي تعمل على دفع المتعلم وتحسين المستوى.
٣- تبعث في المتعلم القدرة على الحكم على النتائج ودراستها.
٤- تراعي وتهتم بالمستوى التربوي والمهاري الذي بدأ منه المتعلم للوصول للهدف.
٥- تعمل على الوصول بالمتعلم إلى الهدف المرغوب الوصول إليه.
٦- انتقال الطريقة من الناحية السيكولوجية إلى الترتيب المنطقي للمادة العلمية.

ولكن ينبغي لنا سؤال يتمثل في كيف نحقق الأسس العلمية السليمة لطرق التدريس الجيدة؟

لتحقيق أسس طريقة التدريس الجيدة يجب على معلم أو مدرس الكرة الطائرة أن يؤكد وباستمرار على وضوح الهدف أمام المتعلمين فوضوح الهدف سيساعد المتعلم بصورة كبيرة على محاولة تحقيقه، فقد اثبتت تجارب العلماء التربويين في مجال طرق التدريس أن من المتعلمين إذا اتضحت الأهداف أمامهم قد يأتون بنتائج أفضل من هؤلاء الذين لم تتضح لهم الأهداف، وذلك سبب أن المتعلم الذي يتضح الهدف أمامه نجده يسترشد به في عملية التعليم فيتمكن من الاحتفاظ بما يساعده على الوصول للهدف وبالتالي يبعد العناصر غير الهامة وينظم طريقته بشكل يساعد على

الوصول إلى هدفه. ولذلك فدور المعلم دورا هاما في هذه النقطة حيث يجب عليه أن يؤكد باستمرار على وضوح الهدف أمام المتعلمين حتى يكون هناك دافع ومحاولة للوصول لتحقيقه.

وإضافة إلى ذلك إذا أراد المعلم نجاح الطريقة فيجب أن يكون ذلك من خلال هدف معين يساعد على تحريك الدافع وإثارة الاهتمام الذي يدفع المتعلم إلى بذل الجهد ليصل إلى الأهداف المرجوة.

وهنا لا يكفي الوصول إلى الهدف فحسب بل يجب مراعاة أنه عند الوصول للهدف يجب أن تمكن الطريقة المتعلم من الحكم على النتائج، ولكي يتمكن المتعلم من تقدير أدائه (عمله) يجب أن يضع عينيه على الهدف الذي يهدف إليه طالما كان هذا أساسا للحكم.

ولذلك يجب على معلم أو مدرس الكرة الطائرة اختيار الطريقة المناسبة التي تهتم بالمستوى المهاري الذي بدء منه المتعلم لتحقيق الهدف المحدد فإذا كانت الطريقة أعلى من مستوى المتعلم صعب عليه بالتالي الوصول إلى الأهداف المرجوة.

الأسس العلمية لاختيار طريقة التدريس المناسبة.

هناك أسس عامة يجب على المعلم مراعاتها عند اختيار الطريقة المناسبة أو الملائمة للتدريس وهي:

١- أن يهتم معلم أو مدرس الكرة الطائرة عند تقديره للمستوى المهاري الذي يبدأ منه المتعلمون مراعاة ودراسة الفروق الفرية، كذا قدراتهم على التعلم وميولهم واستعداداتهم العقلية والمهارية، لأن المتعلمين يختلفون في كل من (القدرات – الميول – الاستعداد-وكذا سماتهم الشخصية).

٢- يجب أن يعي المعلم أن الطريقة الجيدة التي يجب أن يبدأ بها المعلم هي الطريقة السيكولوجية (النفسية) أولا والتي في العادة يكون محورها الفرد المتعلم. ثم ينتقل إلى استخدام الطريقة المنطقية والتي يكون محورها المادة التعليمية.

فالطريقة هي عبارة عن "وسيلة تتبع للوصول إلى الهدف المحدد، وأفضل الطرق هي الطريقة التي تحقق الهدف المطلوب منها"

الطرق والأساليب التدريسية المختلفة في الكرة الطائرة

وهنا سوف نتناول عرض الطرق وأساليب التدريس في اتجاهين رئيسيين:

الاتجاه الأول: الخاص بطرق وأساليب تدريس الجانب التطبيقي (العملي) للكرة الطائرة.

الاتجاه الثاني: الخاص بطرق وأساليب تدريس الجانب النظري للكرة الطائرة.

أولاً: طرق وأساليب تدريس الجانب التطبيقي (العملي) للكرة الطائرة

يمكن تقسيم طرق وأساليب تدريس الجانب التطبيقي في ضوء ما سوف نتناوله والذي عادة يحقق جانبين هامين هما:

- طرق تدريس مستخدمة لتحسين القدرات الحركية (البدنية) في الكرة الطائرة.
- طرق تدريس مستخدمة لتدريس وتعليم المهارات الحركية (الفنية) في الكرة الطائرة.

طرق تدريسية مستخدمة لتحسين القدرات الحركية (البدنية) في الكرة الطائرة

في ضوء علم التدريب المرتبط بالتدريس هناك طرق مختلفة يمكن استخدامها في دروس الكرة الطائرة فهناك طرق متعددة لتحسين القدرات المختلفة (المرونة – السرعة – القوة العضلية – القوة المميزة بالسرعة – التوافق – التحمل) يمكن تقسيمها وفقا لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة إلى الطرق الآتية:

- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.
- طريقة التدريب الفتري (المنخفض الشدة).
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائرة.

ونظرا لأن لكل طريقة من الطرق السابقة أهدافها وخصائصها التي تميزها، ينبغي على معلم الكرة الطائرة الإلمام بها جميعا حتى يستطيع النجاح في تنمية وتحسين القدرات الحركية الأساسية (البدنية – العامة والخاصة) للمتعلمين خلال دروس الكرة الطائرة.

فمثلا تعتمد سرعة أداء المتعلم للمهارات الفنية خاصة مهارات الضرب والصد والإرسال بصفة أساسية على تطبيق أكبر قوة دافعة ممكنة تستخدم في عمل الذراعين وقوة دفع الرجلين مع تقليل القوى المقاومة لحدها الأدنى في الهواء، أثناء تأدية هذه المهارات.

وعلى ذلك فالمتعلم (المتدرب) يجب أن يكون لديه المقدرة على تطبيق أكبر قدر من الثقة والسرعة المناسبة والقدرة على مزج كلاهما ومحاولة استغلال كلاهما عن طريق عمل الذراعين والرجلين، ومن أجل

دفع الجسم لأعلى أثناء الصد والضرب والوثب العمودي بسرعة كبيرة ويعني ذلك أن العضلات القوية والسريعة في انقباضها ضرورية للمتعلم.

ولتحقيق ذلك يجب على معلم أو مدرب الكرة الطائرة تطوير القوة العضلية وربطها بالسرعة من خلال إحدى طرق التدريب السابقة، لبعض المجموعات العضلية التي تعمل على زيادة القوة الدافعة في عملية الوثب لأعلى ويكون ذلك من خلال تقوية :

- العضلات العاملة للذراعين، كذا خلال حركة الذراع الواحدة في الضرب.
- العضلات العامة على مفصل الكتف والتي تعمل على تدوير الذراع.
- العضلات القابضة والباسطة لرسغ اليد والأصابع.
- العضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق.

مع ملاحظة أنه يجب التأكيد ايضا على تقوية عضلات منطقة الجذع والتي تلعب دورا هاما في الانسياب والاتزان للجسم وتكوين قاعدة ارتكاز ثابتة على الأرض أثناء وقفات الاستعداد أو الوثب لأعلى مع رجوع الجذع خلفا في الضرب أو الإرسال الساحق مثلا والتي تساعد في أداء كل من عمل الذراعين والرجلين بكفاءة.

كما يجب على المعلم أن يختار ما بين الطرق الأكثر ملاءمة لتحسين وتطوير القدرات الحركية المتصلة بالكرة الطائرة مع الإلمام التام بالمعارف والأساليب المتبعة لتقنين حجم وشدة الحمل وفترة الراحة وحالة المتعلم البدنية وفقا للقدرات المراد تنميتها وتحسينها حتى يصبح للتدريب أو التمرين المؤدي هدف يحقق ويستلزم ذلك أن تحدد دروسا للتقييم وقياس المستوى للمتعلمين.

ويفضل في هذا الاتجاه أن يكون لدى المعلم جداول معيارية مسبقة أو جاهزة لمستويات الأداء لعدد كبير من الاختبارات الخاصة للقدرات

الحركية فوجود هذه المستويات تساعد المعلم على عقد المقارنات وتولد عنده الحماس لمحاولة اتباع هذه الطرق حيث أنه يصبح من مضيعة للوقت في التحدث عن اتباع هذه الطرق بدون وجود مستوى مقنن للمتعلمين.

وعموما فإنه مهما بلغ مستوى المتعلم من تحصيل القدرات الحركية (البدنية) فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يربط ذلك باكتساب وإتقان المهارات الفنية الأساسية البسيطة والمركبة للكرة الطائرة.

خطوات تعليم المهارات الحركية (الفنية) الخاصة بالكرة الطائرة

تعتبر خطوات التعلم الحركي المتعلقة بالكرة الطائرة كما سبق الإشارة إليها عندما تطرقنا للتعلم الحركي أساسا هاما لنجاح المعلم في الكرة الطائرة في تدريس المهارات وذلك لأنها تشكل جانبا كبيرا من أهداف تدريس هذه المادة التي تحظي باهتمام كثير من الناشئين.

وفي الجزء التالي سوف يتم عرض وإيضاح لمجموعة الخطوات التي يجب أن تتبع لتعليم المهارات الحركية (الفنية) لطرق التدريس المستخدمة.

وكما سبق الإشارة عند التطرق للتعلم الحركي أن عملية التعلم المهاري تتم بصفة عامة في ثلاث مراحل هي:

- **مرحلة الإدراك (الاكتساب).**
- **مرحلة الإتقان والتثبيت.**
- **مرحلة الاستقلال.**

ومن الطبيعي أن نعرف أن هذه المراحل متداخلة، وانتقال المتعلم من مرحلة إلى أخرى عملية مستمرة وتؤثر كل مرحلة في الأخرى وتتأثر

بـها، ولا يوجـد فــاصل بينــهما وإن هــذا التقسـيم بــهدف ســهولة الإدراك والاستيعاب لمراحل التعلم.

- **مرحلة الإدراك**

يحاول فيها المتعلم تحليل المهارة، ودور المعلم هنا هوى وصف ما يجب عمله.

- **مرحلة التثبيت**

وفيها يمارس المتعلـم السـلوك الصحيـح بمعنـى جعـل الاسـتجابات الحركيـة فـي مسـارها الصحيـح حتـى تقـل الاسـتجابات الخاطئــة ويصبــح السلوك ثابت، ودور المعلم هنا هو تصحيح الأخطاء.

- **مرحلة الاستقلال**

وفي هذه المرحلة تزيد سرعة الأداء لتصل إلى مرحلة يطلـق عليـه الآلية في الأداء وتقل فيها حدوث الأخطاء.

وهناك تقسيم آخر لمراحل تعليم المهارات الحركية وهو:

١- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

وهذه المراحل أيضا لا يوجد فاصل زمني بين بعضها البعـض وإن هذا التقسيم يهدف سهولة التعلم.

أولا: مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

تكمن أهمية المرحلة في أنــها تشـكل الأسـاس الأول لتعليـم المـهارة الحركيـة وإتقانـها ومصطلـح التوافـق الأولـي للمــهارة الحركيــة يعنــي أن المهارة الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية التي من الممكن في بعـض

الحالات قد تشوش (تذبذب) الأداء إلا أنه يجب على المعلم ألا يخشى هذا التشويش أو التذبذب في الأداء.

كما ويتميز الأداء بعدم الاقتصاد في الجهد وسرعة حدوث التعب والافتقار إلى هادفية الأداء وعدم الدقة في الأداء ودور المعلم هنا هو وصف ما يجب عمله في تقديم المهارة المطلوبة، وفي هذه المرحلة يقوم المتعلم باستقبال المهارة وفهمها حيث يتم فيها التقديم الجيد للمهارات الحركية بواسطة المعلم من خلال الشرح اللفظي، أي التقديم السمعي حيث أن المتعلم يسمع ويلاحظ ويفكر. وكذا تقديم النموذج للحركة أي التقديم المرئي حيث أن المتعلم يشاهد ويفكر، ويجب أن يرتبط التقديم السمعي بالتقديم المرئي. أي اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للمهارة إما بواسطة المعلم أو أحد المتعلمين المتميزين أو الأفلام والصور التعليمية أو النماذج التي توضح تسلسل الحركة مع ملاحظة أن الاستقبال السمعي والبصري لا يكفي بمفرده لاكتساب المهارة الحركية، فلابد أن يعقبه الاستقبال الحركي، وهذا يعني ضرورة أداء المتعلم للمهارة الحركية وتجربتها وتذوقها فورا لمحاولة إيجاد الإحساس والتوافق الحركي لها فيجب قيام المتعلم بالحركة تحت إرشاد المعلم وإصلاح الأخطاء. وهنا فالمتعلم يمارس ويكتشف.

وهذه المرحلة أيضا نجدها تهدف إلى إكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة المتعلم على الأداء والممارسة واكتساب المتعلم لمختلف التصورات للمهارة الحركية بما يسهم في إثارة الدافع لتعلمها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها.

ثانيا: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

وتتسم هذه المرحلــة مـن التعليـم أن المتعلـم يسـتطيع فيـها ممارسـة وتكرار المهارة الفنية والحركية بعد أن يكون قد تفهم طريقة الأداء الصحيح لـها نتيجـة المرحلـة السـابقة، ودور المعلـم هنـا يقـوم بتوجيـه انتبـاه المتعلـم للنواحي الهامـة فـي أداء المـهارة مـع إصـلاح الأخطـاء وتقديـم التوجيـهات اللازمة.

ونتيجـة لـلأداء وتكـراره يـدرك المتعلـم الطريقــة الصحيحــة لأداء المهارة والحركات النسبية لأجزاء الجسم المختلفة الذي يجعل الحركة أسهل وأتقن وتنخفض بالتالي الاستجابات الخاطئة.

وإضافة إلــى مـا سـبق تعتـبر هـذه المرحلـة بالنسبة للمتعلـم عمليـة ممارسة واكتشاف لكل الخصائص التي تميز المهارة الحركية حتــى يتسـنى اكتساب التوافق، وبتكراره يثبت هذا التوافق ويقترب من مرحلة الآليـة فـي الأداء أي يصبح المتعلم قادر على القيام بالحركة دون التفكير في كل خطوة منها وعلى ذلك فتكرار الحركة والتدريب عليــها مـهم للغايـة لتثبت طريقـة الأداء الصحيحة واكتساب المهارة المتعلمة.

ثالثا: مرحلة الإتقان والتثبيت للمهارة الحركية

وفـي هـذه المرحلـة نجـد أن المـهارة الحركيــة تصبــح أكـثر دقـة واستقرارا وتتسم بالهادفيـة مـع خلوهـا مـن الحركـات الزائـدة ومـع تطويـر التوافق الجيد يستمر ذلك التقدم النوعي للمهارة الحركية حتى تؤدي بدرجـة كبيرة من الدقة وتقترب من الآلية.

وفي تلك المرحلة أيضا نجد أن المتعلم يركز على النقـاط الرئيسـية في الحركة كلها وتقـل حـدوث الأخطـاء وتمتـاز المـهارة الحركيـة فـي هـذه المرحلة بالاقتصاد في الجهد والتقدم بالحركـة وبزيـادة السـرعة والدقـة فـي

الأداء أي الهادفية تظهر بصورة أوقع. فأحيانا نحن نلاحظ أن الحركة عبارة عن وحدة مهارية متكاملة ذات شق لا يمكن تجزئته كمهارة الضرب أو الصد أو الإرسال أو التمرير... إلخ. ولأي مهارة من مهارات الكرة الطائرة السابقة فحركات الذراعين وعمل الأصابع لا يمكن تجزئتها إلى مهارات أبسط وعلى ذلك يبدأ تعليم هذه الحركة بشرحها وأدائها كلها ثم يكون التقدم بالتركيز على الدقة في الأداء وبصورة أسرع ولأوقات أطول وهكذا بالنسبة لبقية المهارات الأخرى في الكرة الطائرة.

وعلى المعلم مراعاة ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي التي تؤدي به المهارة المتعلمة، ويمكن تثبيت وإتقان المهارة الحركية من خلال استمرار التكرار والتدريب وإصلاح الأخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

ولاكتساب المهارة الحركية يجب التعرف على الحركات التي تتضمنها المهارة وعلى طرق أدائها والاستمرار في التدريب عليها حتى تتحقق الآلية.

طرق تدريس وتعليم المهارات الحركية (الفنية) المهارية في الكرة الطائرة

ومن العرض السابق لمراحل تعليم المهارات الحركية نجد أنه لتنفيذ هذه المراحل يراعى استخدام العديد من الطرق التي تتناسب مع الموقف التعليمي ومستوى الأداء المهاري للمتعلمين أو (المتدربين).

ويجب أن نعرف أيضا أن الطريقة الناجحة في التدريب هي التي توصل إلى الغاية المنشودة في أقل وقت ممكن وأيسر جهد من المعلم للمتعلم، وهي التي توقظ ميول وتشبع احتياجات المتعلمين، وتثير اهتمامهم وتدفعهم إلى العمل الإيجابي والمشاركة المثمرة في الدرس.

وأيضا يجب أن نلاحظ أن مقومات الطريقة الجيدة تتضح في دروس الكرة الطائرة عندما نلاحظ أن هناك تشجيع للمتعلمين على الأخذ بروح العمل الجماعي والتعاوني الفريقي والمرونة في التنويع لطرق التدريس.

فالتعليم لا يتم بطريقة واحدة إذ يتعلم المتعلم عن طريق الاستماع والرؤية وعن طريق الممارسة والتكرار والتدريب، وهو في العادة ما تحقق خطوات التعليم السابقة. كما أنه لا يجوز الالتزام بطريقة واحدة في جميع الأحوال لأن ذلك شأنه أن يحولها مع الزمن إلى طريقة تؤدي إلى ملل المتعلمين.

التنوع في طرق التدريس

التنويع في الطريقة الواحدة أمر لا مفر منه في المادة الواحدة بل في الموضوع الواحد أيضا إذ ينبغي أن تتيح الطريقة الواحدة مع مقدرة المعلم وحسن تقديره للانتفاع وكل مزايا الطريقة ووسائلها مجتمعة أو منفردة، وهذا ما يسمى بالطريقة الحية المشبعة لحاجات المعلم وطبيعة الدرس كذلك المتعلم وميوله وحاجاته واستعداداته.

ويمكن تصنيف طرق تدريس وتعليم المهارات الحركية (الفنية) والمهارية في الكرة الطائرة من منطلق زوايا متعددة منها.

أولا: طرق التدريس من حيث العلاقة المتبادلة بين كل من المعلم والمتعلم.

ثانيا: طرق التدريس من حيث الأسلوب المستخدم في تعلم المهارة.

أولاً: طرق التدريس من حيث العلاقة المتبادلة بين كل من المعلم والمتعلم

وفي هذا المجال يمكن تصنيف طرق التدريس إلى:

١- طريقة العرض والتقديم اللفظي من جانب المعلم.

٢- طريقة النشاط أو التطبيق الذاتي من جانب المتعلم.

١- طريقة العرض والتقديم اللفظي من جانب المعلم

وهذه الطريقة يطلق عليها عدة مسميات عديدة مثل طريقة التلقين أو التثقيف المهاري، الطريقة المباشرة حيث تعتمد هذه الطريقة على اختيار كل ما يتعلق بالمهارة عن طريق المعلم ويقوم بالشرح وأداء النموذج وإصلاح الأخطاء فلكي يتمكن المعلم من مساعدة المتعلمين على التعليم الفعال المجدي فعليه أن يعرض ويقدم ما يأمل أن يتعلمه ويتقبله المتعلمون.

وفي بعض الأحيان يكون العرض من جانب المعلم يتناول شرحا عاما، فإذا كان الشرح للمهارة المتعلمة جيدا واضحاً ومختصرا وفي مكانه المناسب يمكن أن يساهم في مساعدة المتعلمين على الإحساس بالشكل الصحيح للمهارة وسرعة تعلمها.

وتأتي أهمية الشرح اللفظي بأنه عبارة عن تصوير يتناول المهارة الحركية المتعلمة في كلمات بسيطة غير معقدة فمثلا ممكن للمعلم أن يشرح باختصار حركة الذراعين في التمرير ومدى ارتباطهما بحركة الرجلين والاتجاه الواجب أن تتحرك فيه الجسم لأعلى وللأمام، ويعتبر من الوسائل المفيدة في تعليم المتعلمين كيف يحصلون على إحساس الشكل الصحيح للمهارة وهذا يعني أن المعلم لابد أن يكون ملم بعناصر الشكل الجيد للحركة ومتمكن من طريقة شرحها بأسلوب يبعث في المتعلمين الرغبة في أداء الحركة.

والفكرة تأتي هنا من أن الشرح عادة ما يغذي المتعلم بالمعلومات الضرورية والفهم الصحيح وهما لازمين لما يطلب منه أداة. وكيفية هذا الأداء وبذلك يستطيع تحليل ما يؤديه من حركات وهنا لنا ملاحظة غاية في الأهمية أنه يجب على المعلم أن يتجنب المزيد من الشرح ويركز على أداء المهارة المتعلمة فعليه في معظم الأحيان أن يجمع بين الشرح والنموذج مع

مراعاة تحديد الغرض من النموذج فأحيانا قد يؤدي النموذج لمهارة تفصيلية لمتعلم يشعر بصعوبة في أدائها أو قد يؤدي النموذج كدافع وحافز للتعلم.

وفي أثناء أداء النموذج على المعلم مصاحبة الشرح بالتعليق بالكلمة أو الإشارة لإثارة انتباه المتعلمين للأداء الجيد وعلى أثر ذلك يسمح المعلم للمتعلمين بتقليد النموذج وبذلك يكون قد استخدم الإحساس الحركي ملازما بالإحساس البصري والسمعي فطاقات المتعلم وإمكاناته تتمثل فيما يملكه من حواس وقدرات جسمية وعقلية، فكلما ازداد استخدام هذه الطاقات ازدادت فاعلية نشاط المتعلم في التعليم ولذلك ينبغي ضرورة إعطاء أهمية مشتركة لجميع الحواس الخاصة بالمتعلم وقدراته في عملية التعلم سواء عن طريق الوسائل التعليمية أو التمرينات والتدريبات العملية والعقلية.

مميزات طريقة العرض والتقديم اللفظي من جانب المعلم

أ- تتميز هذه الطريقة بتوفيرها في معظم الأحيان نقطة للبدء (المهاري) يبنى عليها ويتقدم العمل منها.

ب- من الممكن أن تكون الطريقة المثلى عن تعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

عيوب طريقة العرض والتقديم اللفظي من جانب المعلم

أ- المتعلم فيها يمثل دورا سلبيا يتقبل ما يقدمه له المعلم من معلومات لأدائها .

ب- أنها تفتقر لغرض الاستكشاف والابتكار والمبادأة من جانب المتعلم.

ج- هي عبارة عن عملية تلقين وتكليف بدلا من أن تكون عملية انطلاق وتعبير عن مكنون الذات البشرية.

د- لا تسمح إلا بفرص قليلة لمراعاة حاجات المتعلمين الذين يرتفع أو يقل مستواهم عن المستوى المتوسط.

هـ- يصعب فيها مراعاة الفروق الفردية من حيث القدرات الحركية والسمات الشخصية، وخاصة فيما يتعلق بعامل الثقة بالنفس والجرأة والشجاعة لهم اعتبار كبير عند ممارسة الكرة الطائرة.

٢- طريقة النشاط الذاتي أو (التطبيق الذاتي) من جانب المتعلم

وهذه الطريقة لها عدة تسميات فيطلق عليها البعض (المبادأة الذاتية) أو الطريقة غير المباشرة أو طريقة حل المشكلات أو الطريقة التدريبية، وتعتمد هذه الطريقة على مسلمات أساسية وهي أن التعليم لا يأتي إلا عن طريق نشاط المتعلم نفسه وتفاعله مع الموقف التعليمي بمعنى آخر ما يقوم به المتعلم ولا يمكن الإقلال من قيمة هذه الحقيقة عند تعليم المهارات الحركية في بعض مهارات الكرة الطائرة، فنشاط المتعلم هو الاعتبار الذي يجب أن يوضع في المرتبة الأولى بمعنى إعطاء المتعلم دورا أساسيا في درس الكرة الطائرة وقد بنيت هذه الطريقة على أساس استخدام أسلوب (حل المشكلات) في تعليم المهارات العملية بطريقة طبيعية سليمة وهذه الطريقة تعطي المتعلم دورا أساسية في اتخاذ بعض القرارات الخاصة بالمتعلم مع المعلم.

ونحن نجد هنا دور المعلم ينحصر في مشاهدة أنماط مختلفة من سلوك المتعلمين، ثم القيام بتوجيه وتشجيع المتعلمين المتميزين وحفزهم على أداء المهارة المطلوبة ويتركهم لكي يحددوا ما يفعلونه بأنفسهم في إطار اتجاهات عامة يضعها لهم المعلم ويتضح أن المتعلم هو النشط وهو المنفذ، ولا ننسى ألا يأخذ بيد غير المتميزين ويحاول أن يوصلهم إلى درجة التميز للحاق بالرفقاء.

وللتفسير يترك المتعلمين للقيام بالحركة في نشاط حر، ويجربون بأنفسهم مقدار الصعوبة في أدائها، ثم يقترح المعلم أن يقوم أحد المتعلمين والذي يجيد المهارة بعمل نموذج لها. فهذه اللحظة تعتبر لحظة تعليمية

ممتازة، وهي لحظة شعور المتعلم بالحاجة إلى رؤية نموذج معين، وبذلك يتضمن استثارة انتباه المتعلمين لدقائق الحركة بصورة أوضح.

وفي نهاية هذه الطريقة ينصح بالقيام بعملية تقييم لما تم تعليمه من مهارات وتصبح فترة التقييم فرصة لخلق الشعور بالحاجة للتعلم الصحيح للمهارات، ومن خلال عملية تقييم المهارة يمكن أن يدرك المتعلمون سبب ضعف الأداء وما يحتاجون إليه لتحسينه.

مميزات طريقة النشاط الذاتي أو (التطبيق الذاتي) للمتعلم

أ- تتيح لكل متعلم فرص التفوق والوصول لمستوى أعلى وفق معدله الخاص وبذلك فهي تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

ب- المتعلم هنا المنفذ للنشاط وذلك لوجوده أمام موقف جديد قد تمثل عقبة تعترض إرضاء دوافعه وحاجاته يحاول التغلب عليها، بمعنى آخر يستطيع المتعلم أن يحدد ما يفعله بنفسه في إطار اتجاهات عامة يضعها له المعلم.

ج- توفر للمتعلمين فرص الاستكشاف الحركي والتجريب الذاتي.

د- تمكن المعلم من تزويد المتعلمين بخبرات ومواقف تدفعهم إلى إشباع الشعور بما يحتاجون إليه.

هـ- تعتبر من المداخل للتعلم السوي.

و- سهلة الفهم والتطبيق.

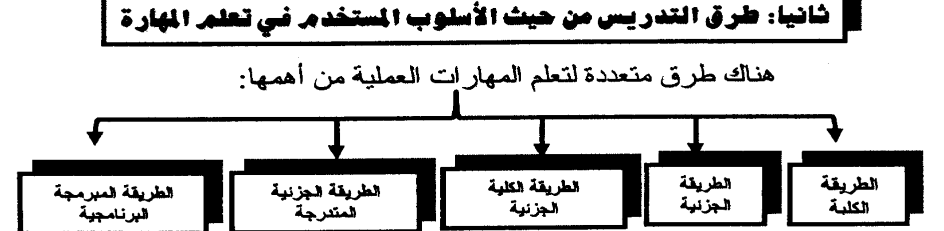
ولتعليم المتعلمين المهارات الحركية الفنية أو المهارية في الكرة الطائرة يمكن المزج بين طريقة العرض والتقديم من جانب المعلم وطريقة النشاط الذاتي من جانب المتعلم. وبذلك نستطيع الجمع بين مميزات كل منهما ونحو من نواحي الضعف.

وأيضا من الممكن أن نقوم بالجمع بين الطريقتين إذا ما استخدمهما المعلم في الجزء الإعدادي لدرس الكرة الطائرة (المقدمة) فيطلب المعلم من المتعلمين أداء تمرينات لمرونة مفاصل الكتفين ومفاصل الطرف السفلي، حيث أنها تحقق هدفا مهاريا للدرس، وفي أثناء أداء المتعلمين للتمرينات يتحرك المدرس بينهم موجها، ومعلقا، ومشجعا، ويلاحظ المتعلمين جميعهم يرى مدى التنوع في أداء التمرينات ثم يختار متعلما ماهرا يقوم بأداء تمرينات جيدة ومبتكرة ليقدم نموذجا معين لبعض التمرينات المفيدة، وهذه التمرينات التي اختارها المعلم يمكن أن يضيف إليها من شرحه ونموذجه ثم يطلب من جميع المتعلمين التدريب عليها أي أنه انتقل من الطريقة الذاتية أو طريقة حل المشكلات إلى الطريقة المباشرة أو طريقة التلقين.

وبذلك نجد أن هذه الطريقة تربوية، حيث تهتم بالمتعلم وقدراته وميوله واستعداداته.

ثانيا: طرق التدريس من حيث الأسلوب المستخدم في تعلم المهارة

هناك طرق متعددة لتعلم المهارات العملية من أهمها:



١- الطريقة الكلية

ويقصد بها طريقة تعلم المهارة الحركية ككل ويؤيد أنصار مدرسة التعلم بالاستبصار وهذه الطريقة حيث يرون أن الطرق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل، وتنظمها وتعلمها والتدريب عليها كوحدة واحدة أي كوحدة وظيفية متكاملة، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة إذ أن ذلك يساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

ويمثل أساس الطريقة الكلية أنه يعمل عن اكتساب المتعلم تفهما وإدراكا عن الكل والعلاقة بين الأجزاء المكونة بمهارة بالنسبة للكل فعند التعلم بالطريقة الكلية تتشكل الأجزاء المنفصلة مع بعضها وتتكامل في وحدة ذات معنى ومفهوم واضح وينبغي على المعلم مراعاة أن نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها.

وهذه الطريقة غالبا ما تناسب المهارات الحركية (الفنية) السهلة مثل الاستعداد غير المركبة كما تناسب المهارات الحركية (الفنية). التي يصعب تجزئتها مثل حائط الصد.

وبناء على ذلك نجد أن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة مثل مهارة الضرب الهجومي بأنواعه أو بعض أنواع الإرسال مع الوثب أو عند تعليم المهارات الحركية المركبة مثل المهارات الدفاعية (الدفاع الغاطس الطائر) المكون من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة وذلك لأن المتعلم غالبا ما يصعب عليه التركيز بصفة دائمة على أجزاء المهارة الحركية المركبة.

وفي مجال تعليم الكرة الطائرة أكدت بعض نتائج كثير من البحوث والدراسات على إمكانية استخدام الطريقة الكلية عن تعليم بعض المهارات الحركية البسيطة حيث تساعد في سرعة التعلم وتحقيق زمن أفضل.

فإذا فرضنا أن معلما أراد أن يعلم مهارة التمرير من أعلى وللأمام بالطريقة الكلية فعليه أن يقوم بعرض نموذج لطريقة التمرير ككل بهدف إكساب المتعلم التصور الحركي للمهارة ثم يقوم بشرح أجزاء المهارة شرحا مبسطا من حيث الرجلين والذراعين والربط بينهما ثم يطلب من المتعلم الممارسة والأداء الكلي لمهارة التمرير من أعلى مع اهتمام المعلم بتصحيح الأخطاء لعمل الرجلين والذراعين خلال الممارسة الكلية للتمرير

وقد يكون عرض المهارة كليا على المتعلم مفيداً في استثارة الميل والرغبة في تعلمها.

٢- الطريقة الجزئية

يطلق على هذه الطريقة طريقة تعلم المهارة الحركية كأجزاء ويؤيد البعض هذه الطريقة حيث أنها تناسب بعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد مثل الإرسال مع الوثب، الضرب أو الصد وفيها تقسم المهارة إلى عدة أجزاء صغيرة ولكل جزء هدف واضح ومحدد ويطلب من المتعلم بأداء كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء الثاني بعد إتقانه التام للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع الأجزاء المكونة أو المشكلة للمهارة الحركية (الفنية) ثم يطلب من المتعلم أن يقوم بربط أجزائها تدريجيا مع التركيز على أداء المهارة ككل والعناية بالأجزاء الهامة منها.

وبناء على ذلك نجد أن هذه الطريقة بالرغم من مناسبتها لبعض المهارات الحركية (الفنية) التي تتميز بالصعوبة والتعقيد مثل المهارات المركبة إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة التي يصعب تجزئتها وعند تطبيق هذه الطريقة في التعليم يجب ملاحظة ضرورة قيام المتعلم بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة بمهارة على أن يستغرق كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتا قصيرا فمثلا عند تعليم مهارة الضرب أو الإرسال مع الوثب، التمرير مع الوثب.. إلخ. ممكن تجزئتها بأن يقوم المتعلمون بالتدريب على خطوات الاقتراب ثم الوثب ثم حركات الذراعين مع لمس الكرة في الهواء.

وبعد ذلك يتم الربط بين هذه الأجزاء لاكتساب التوقيت والإيقاع والتوافق الكلي لطريقة الضرب حتى تظهر في مجموعها كوحدة واحدة تمثل مهارة الضرب الهجومي الأمامي (المستقيمة الأمامية) والتعلم الجزئي

أمر ضروري أيضاً في بعض الأحيان لا يمكن تجاهله حتى يتمكن المتعلم من تحسين معينة. فلو اقتصر المعلم على تعليم المهارات بأسلوب الكل فقط فسوف يتكرر التدريب على الاستجابات غير الصحيحة أو الخاطئة وإذا لم تصحح هذه الأخطاء فور حدوثها وتعطي ما تحتاجه من عناية في المراحل المبكرة فسوف يثبت تعلمها ويصبح من الصعوبة تصحيحها أو التخلص منها.

ومن منطلق أن لكل طريقة ما يميزها وما يعيبها فنحن نجد أن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفتقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى المرتبطة بها مما يعمل على تأخير التوافق المطلوب للمهارة الفنية الحركية يصاحب ذلك ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصل بعضها بالبعض الآخر.

٣- الطريقة الكلية الجزئية

وهي تجمع ما بين الخلط أو المزج للطريقتين السابقين معاً وقد تجمع هذه الطريقة بين منطق المتعلم وقدرته وبين منطق تقسيم المهارة المتعلمة وفقا لطبيعتها في صورة أجزاء تتلاءم مع قدرة المتعلم.

والطريقة الكلية الجزئية تعتمد في تطبيقها على مواقف تقدم فيها النشاط للمتعلمين لأول مرة فيبدأون العمل في النشاط ككل ولكن في صورة مبسطة في أول الأمر ثم يلي ذلك تعليم أجزاء المهارة الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها.

وعند استخدام المعلم لهذه الطريقة الكلية الجزئية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ينبغي عليه ضرورة تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر ثم مراعاة التقسيم الأمثل

لأجزاء المهارة الحركية (الفنية) إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب.

فمثلا يقوم المعلم بتعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة كتحركات الرجلين ثم عمل الذراعين ثم الربط ثم ارتباط ذلك بالأداء الكلي لطريقة التمرير حتى يصبح للتدريب على أجزاء المهارة معنى وغاية.

٤- الطريقة الجزئية المتدرجة

وتعتمد هذه الطريقة على تجميع وربط الأجزاء المنفصلة للمهارة كما تهدف في نفس الوقت إلى تعليم جزء من المهارة يليه جزء آخر ثم ربطهما معا ثم جزء آخر والربط بالجزئين السابقين ثم تعليمهم جزء آخر وهكذا حتى نصل إلى الشكل النهائي للمهارة، كما هو الحال في المهارات الحركية (الفنية، المركبة) مثل مهارة الدفاع الغاطس (الطائر)، مهارة التمرير للانبطاح... إلخ.

فإذا ما استخدمت هذه الطريقة في تعليم مثل هذه المهارات، فلابد للمتعلمين أن يتعلموا أولاً حركات الرجلين، وبعد إتقانها يتم تعليم حركات الذراعين وربطهما بالطيران ثم ربط المهارتين معاً ثم تجميع أجزاء المهارة المتعلمة معاً في أداء المهارة الكلية لمهارة الدفاع الغاطس (الطائر) مثلا.

ومن خلال دراسة السلوك الأولي للمتعلم يمكننا تطبيق الطريقة الجزئية عندما نتوقع أن يكون العمل صعب بالنسبة لقدراته أما إذا كانت قدراته الحركية أو البدنية ملائمة أو مناسبة للعمل فإن الطريقة الكلية تكون أفضل.

وعموماً يفضل الطريقة الكلية عن الطريقة الجزئية لأنه عند التدريب على عمل الرجلين في مهارة مثل الضرب بمفردها نجد أن حركة ارتقاء الرجلين لأعلى في حركة عمودية طول الوقت تكون للأمام كنتيجة لدوران الجسم حول محوره الطولي وعلى ذلك فإننا نقوم بتدريب المتعلم

على حركة مختلفة عن الحركات التي سوف يؤديها أثناء الضرب، بينما حركات الرجلين عندما تؤدي في مهارة التمرير تكون للأمام في اتجاه المركبة الأفقية.

٥- الطريقة المبرمجة أو البرنامجية

ويطلق عليها – التعليم المبرمج والتي تمثل أحد أنواع التعليم الذاتي فهي طريقة تقدم فيها الخبرات التعليمية بصورة مبرمجة من خلال برنامج معين فهي طريقة من طرق التعليم ويعتبر التعليم المبرمج فيها طريقة من طرق التدريس والتي يتعلم بها المتعلم المعلومات الحقائق والمهارات الحركية بصورة أكثر فاعلية مقارنة بطرق التدريس الأخرى..

وتعتمد طريقة التعليم المبرمج على التفاعل المباشر بين – المتعلم – والحدات التعليمية المبرمجة والمقدمة إليه في صورة كتيب مبرمج أو آلة أو وسيلة تعليمية.

وعن طريق الكتيب المبرمج أو الآلة المستخدمة لأن من خلال الأقراص الممغنطة للحاسب الآلي أو الوسيلة التعليمية يقدم للمتعلم المهارات والحقائق والمفاهيم والقوانين العلمية وذلك في صورة مجموعة معينة من أنماط السلوك المخطط، والمنظم، والمتتابع، بحيث يجعل المتعلم يسلك طريقا مرغوبا فيه بهدف التعليم. والتي يمكن للمتعلم أن يتعلمها في ضوء سرعته الذاتية وفي عدم وجود المعلم.

وفي ضوء ما سبق الإشارة إليه يمكن تعريف الطريقة المبرمجة أو البرنامجية.

تعريف الطريقة (المبرمجة) البرنامجية

هي طريقة للتعليم تعتمد على استخدام برنامج تنظم فيه الخبرات التعليمية بهدف التعليم، سواء كانت جوانب معرفية أو مهارية وذلك في

خطوات محددة ومنظمــة فـي تتـابع مـن السـهل إلـى الصعب بحيث تكون المعرفة الحالية مبنية على المعرفة السابقة والتـي يمكـن للمتعلـم أن يتعلمـها بسرعته الذاتية وطبقا لإمكاناته.

طريقة عرض المادة المبرمجة

تختلف طريقة عرض المادة التعليمية في الكتيب المبرمج عنها فــي حالـة اسـتخدام الكتـب التقليديـة فتعتمـد الطريقـة المبرمجـة علـــى اسـتخدام البرنامجيـة فـي الكتيـب المـبرمج علـى أن يبـدأ المتعلـم البرنـامج التعليمــي المبرمج من مستوى مبدئي (مبتدئ) محـدد سـواء مـن الجـانب المعرفـي أو الجانب المهاري للوحـدة المـراد تعلمـها، أي أن المعلومـة فيـه متدرجـة مـن السهل إلى الصعب سواء هذه المعلومة معرفية، مهارية.. إلخ.

كما يحتوي البرنامج علـى عبـارات سـلوكية محـددة تصـف الشـكل النهائي لسلوك المتعلم المعرفي، أو أدائه المهاري الذي يجب أن يكون عليه.

لتوضيح ذلك عند تعلم مهارة التحرك من وقفة الاستعداد. تقسيم المهارة إلــى وحـدات وأجـزاء صـغيرة تسـمى "الإطـارات" أو "المحـدد أو المحددات" The frame's التي تكون في مجموعها البرنامج التعليمي.

وتنظيم هذه الإطارات يتسلسل محدد. ويـترتب ترتيبـا منطقيـا مـن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول ومن البسيط إلى المركب.

ونتيجـة لتقسيم المـهارة المـراد تعلمـها يتطلـب ذلــك مــن المتعلــم والمستخدم للكتيب إستجابات محددة مـن المتعلـم، وهـذه الاسـتجابات تـؤدي إلى التفاعل المستمر بين المتعلم والبرنامج التعليمي طوال فترة التعليم.

مع ملاحظة أنــه وبعد كـل استجابة يتـم تعزيـز استجابات المتعلم بتغذيـة رجعيـة باسـتخدام تلميحـات وإرشـادات، ومثـيرات تسـمح بتصحيـح مسار تقدم المتعلم، وينخفض معدل الخطأ بصورة واضحة، حتى يصل إلى

الاستجابات الصحيحة الناجحة، وبذلك تساعد المتعلم على تصحيح مساره أولاً بأول فمثلا إذا كانت الاستجابات خاطئة وكذا الاستمرار في حالة الاستجابة الصحيحة. وهكذا إلى أن تتحقق الأهداف النهائية.

مميزات الطريقة المبرمجة (البرنامجية)

شأن كل طريقة من طرق التدريس نجد أن مميزات أسلوب أو طريقة التدريس المبرمج لها من المميزات ما يفوق الطرق السابقة. حيث أن استخدام الطريقة البرنامجية في تعليم جوانب التعلم المعرفية والمهارية لاكتساب المعلومات بما تتضمنه من حقائق ومفاهيم متصلة بمهارات الكرة الطائرة من مهارات بسيطة أساسية وكذا إتقان المهارات الحركية المركبة تعطي نتائج إيجابية لما لها من مميزات.. تتمثل فيما يلي:

أ- اختصار زمن التعلم مع توفير جهد المتعلم، وزيادة معدل التقدم في التعلم بمعنى الاقتصاد في وقت التعلم.

ب- تزيد من سرعة تعلم المهارات الحركية (الفنية) البسيطة والمركبة في الكرة الطائرة.

ج- هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين – بمعنى أن كل متعلم يتقدم في البرنامج التعليمي وفقا لسرعته الذاتية (قدراته الذاتية).

د- هذه الطريقة تساعد المتعلم على تذكر الخبرات المتعلمة لأطول فترة مع الاحتفاظ بها في ذاكرة المتعلم.

هـ- تعمل هذه الطريقة على زيادة فاعلية المتعلم اتجاه العملية التعليمية، ومساعدته على معرفة مدى تقدمه.

و- كما تساعد في تحقيق التفاعل المستمر بين المتعلم والموقف التعليمي المقدم له في البرنامج كشخصية مستقلة طول فترة التعليم.

ز- هذه الطريقة تتيح الفرصة للمتعلم أن يتقدم في التعلم وفقا لمعدل تقدمه الذاتي (أو قدرته الذاتية) ووفقا لإمكاناته الخاصة التي يتمتع بها.

ح- هذه الطريقة تساعد المتعلم على تقويم أدائه سواء المعرفي المهاري من خلال عمليات (التغذية المرتدة).

ط- تتيح له التعرف على أخطائه والتغلب على نواحي الضعف بمقارنة ما يشاهده من أدائه الفعلي أو أداء النموذج.

قواعد استخدام الطريقة البرنامجية في تعليم الكرة الطائرة

في الحقيقة هناك مجموعة من القواعد والأسس يجب مراعاتها عند استخدام التعليم المبرمج كطريقة لتعليم جوانب التعلم المعرفية والمهارية في الكرة الطائرة.

ويمكن تلخيصها في الآتي:

١- ضرورة تحديد المادة التعليمية أولاً والتي يتضح محتواها في البرنامج التعليمي.

٢- يلي ذلك ضرورة تحديد مجموعة الأهداف التعليمية النهائية والمتوقع أن يحققها معظم المتعلمين حتى مستوى التمكن.. ويجب أن تكون هذه الأهداف في صورة استجابات سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها.

٣- كذلك ضرورة تحديد المستوى التعليمي المبدئ في الأول للمتعلم من حيث الجانب المعرفي والجانب المهاري.

٤- ضرورة أن يكون هناك علاقة خطية متبادلة بين محتوى البرنامج التعليمي والأهداف المراد تحقيقها.

٥- تجزئة المادة التعليمية إلى إطارات (مكونات –أجزاء) صغيرة بحيث تعطي كل مجموعة من الإطارات أو الأجزاء هدف من الأهداف التعليمية.

٦- ضرورة مراعاة تنظيم وعرض الإطارات تنظيما منطقيا وبطريقة متدرجة من السهل إلى الصعب.

٧- ضرورة مراعاة كيفية تنظيم وعرض الإطارات بطريقة صحيحة تعمل على ارتفاع درجة دافعية وفاعلية المتعلم واستمراره في التعلم بمفرده وحسب سرعته الذاتية.

٨- ضرورة مراعاة التنظيم في عرض الإطارات بطريقة تسمح بأقل قدر الخطأ.

٩- كذلك ضرورة تحديد المثيرات المختلفة واستخدامها بطريقة تساعد المتعلم على الاستجابة الصحيحة والتي يمكن أن يدركها المتعلم بحواسه المختلفة.

١٠- تحديد أساليب التقويم المناسبة وبهذه الطريقة.

وسائل التعلم المستخدمة في الطريقة المبرمجة (البرنامجية)

هناك العديد من الوسائل والأساليب المختلفة التي يمكن استخدامها عند تقديم وعرض المادة التعليمية في الطريقة البرنامجية والهدف من استخدامها توفير الاتصال والتفاعل بين المتعلم والمادة المتعلمة بشرط أن يكون هذا التفاعل ذا تأثير إيجابي في عملية التعلم.

ويتم في العادة تقديم وعرض المادة التعليمية عن طريق:

- الكتاب المبرمج.
- الوسائل التعليمية (الآلة التعليمية سواء كانت السمعية والبصرية المبرمجة).

أولاً: الكتاب المبرمج

من خلاله يتم العرض والتقديم للمادة التعليمية المرتبطة بالخبرات والجوانب التعليمية سواء معرفية أو مهارية ولكن بصورة مختلفة وبعد اتخاذ إجراءات لعدة خطوات تساعد في تقديم المادة التعليمية بصورة مبرمجة.

وعادة ما يتضمن الكتاب المبرمج الخطوات التعليمية التي يجب أن يقوم بها المتعلم وتحديد ما يفعله في صورة أنواع من السلوك منظمة ومخططة في ترتيب منطقي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في صورة أجزاء (مكونات) (إطارات) وكل إطار يعرض معلومة واحدة والتي تكون في مجموعها البرنامج التعليمي المبرمج وينتقل المتعلم من إطار إلى آخر حتى نهاية البرنامج وحتى يستطيع ضبط سلوكه بنفسه وحسب سرعته الذاتية وذلك عن طريق الاشتراطات والتلميحات التي تعزز كل استجابة تقرب المتعلم نحو تحقيق الهدف.

ثانيا: الوسائل التعليمية (الآلة التعليمية السمعية والبصرية في طريقة التعليم المبرمج

الوسائل التعليمية في طرق التدريس عامة وطريق التدريس المبرمج خاصة وتتمثل في:

- التليفزيون التعليمي.
- الدائرة التليفزيونية المفتوحة.
- الدائرة التليفزيونية المغلقة.
- الأفلام المتحركة الناطقة.
- الأفلام الثابتة.

• التسجيل المرئي.

ونظراً لاختلاف الوسائل التعليمية فيما بينها لذا فلزم الأمر على المعلم اختيار أنسب الوسائل التي يمكن أن تستخدم حتى يحقق النتيجة المرجوة من استخدامها. وتعتبر الوسائل التعليمية المستخدمة في أسلوب النظم أو البرمجة ضرورة من ضروريات العملية التربوية والارتقاء بها في جميع المراحل التعليمية فهي تعمل على تثبيت عملية التعليم والتعلم.

وأيضا يجب أن لا ننسى ضرورة أن نعرف التعلم المعرفي والمهاري يعتمد على مدى تمكن المتعلم وقدراته الذاتية على إدراك مجموعة صور واضحة للأهداف المرغوب تحقيقها ولذلك فالتعلم المبني على خبرات حسية هو في حقيقة الأمر نوع من التعلم الذي يعطي نتائج أفضل وعلى ذلك نجد أنه من الصعب للخبرات المعرفية والمهارية في الكرة الطائرة أن تتحقق بصورة جيدة إلا من خلال تطبيق فعلي لهذه الخبرات أو مشاهدتها وهذا ما توفره الوسائل التعليمية المختلفة المبرمجة حيث أنها تعمل على زيادة الميل وتزيد الرغبة في التعلم.

ومن وجهة نظر المتخصصين في مجال طرق التدريس إشارة إلى الوسائل التعليمية المبرمجة تلعب دورا هاما عند تعليم المهارات الفنية الحركية في الكرة الطائرة بداية من وقفة الاستعداد حتى الضرب والصد فمصلا استخدام الدائرة التليفزيونية المغلقة أو الأفلام المتحركة الناطقة والثابتة، التسجيل المرئي. .

تعتبر جميعها مصدر أساسياً في تعليم المهارات الحركية (الفنية) في الكرة الطائرة فهي تعطي الفرصة للمتعلم بمشاهدة أداء المهارات وكيفية أدائها بأحسن صورة حتى يمكن أن يمارسها ويؤديها بصورة أفضل.

أيضاً في حالة استخدام التليفزيون والمسجل المرئي كمرآه تعكس أداء المتعلم ومن خلاله يرى أدائه وذلك بهدف تصحيح الأخطاء التي تظهر

في الأداء وتطوير أدائه للأفضل حيث نلاحظ أنه أعاد عرض المهارات عدة مرات عن طريق المسجل المرئي تفيد في تزويد المتعلم بالتغذية المرتدة التي تعمل على تخلصه من أخطاء أدائه كذلك تمكنه من تحليل أدائه ومقارنة بالأداء الأمثل، يعقب ذلك قيام المتعلم بممارسة المهارة لكي يتمكن من إصلاح أخطائه كما أن استخدام عدسات التقريب والتبعيد لبعض مكونات أو إطارات المهارة وكذا طرق العرض البطئ مع مصاحبة الوسائل البصرية لذلك تعتبر وسيلة لزيادة إيضاح الأداء المهاري البسيط والمركب (الهجومي – الدفاعي) في الكرة الطائرة.

للإيضاح فيستخدم عدسات التقريب (زووم) تفيد في إيضاح كيفية أداء المهارة وأجزائها والتركيز على الأجزاء الأساسية والهامة عند أدائها، بينما استخدام العرض البطيء (الفيديو) يفيد في تعليم المهارات الحركية المركبة ويوضح التسلسل المنطقي لأداء المهارة. كذا النقاط الهامة في مكونات الأداء والتحكم في كيفية تثبيت الصورة في أوضاع معينة هامة وأساسية مما قد يؤثر بصورة جيدة في عملية التعلم ومهارات الكرة الطائرة وزيادة فهم وإدراك المهارة بطريقة حسية حيث يهيء للمتعلم فرصة التعلم الحسي.

مميزات استخدام الوسائل التعليمية عند تعليم الكرة الطائرة بالطريقة البرنامجية.

(١) تساعد هذه الوسائل المتعلم على إدراك هدف المهارة بوضوح.

(٢) تمكن هذه الوسائل المتعلم من الحصول على صورة واضحة حية لمكونات الأداء للمهارة وكيفية الأداء بنجاح.

(٣) تعمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة المهارة المراد تعلمها ومحاولة إتقانها.

(٤) تتيح فرصة التعلم الحسي باستخدام المتعلم لأكثر من حاسة عند التعلم.

(٥) يمكن أن تستخدم هذه الوسائل كوسيلة لتقويم أداء المتعلم المهاري وذلك من خلال التغذية المرتدة والتي توفر له التعرف على أخطاء أدائه عند مشاهدته لأدائه الفعلي، ومحاولة التغلب عليها.

مفهوم التغذية المرتدة في ضوء تقويم المتعلم

ومفهوم التغذية المرتدة يرتبط أساساً بتقويم المتعلم بسلوكه وأدائه فهي عبارة عن معلومات متاحة للمتعلم تمكنه من مقارنة أدائه الفعلي بأداء معياري مهاري، وهي إما أن تكون منفصلة أو مجزئه أي تعطي المعلومات للمتعلم عن أدائه أول بأول ويصحح أخطائه أو تكون مجمعة ككل. ويتعرف المتعلم من خلالها على نتائج أدائه والسلوك الذي يؤدي لتحقيق الهدف إذا كان قد حاد عنه، كما أن هذه المعلومات إما أن تكون داخلية (ذاتية) عن طريق إدراك المتعلم السابق وتفهمه للأداء الصحيح أو خارجية عن طريق المعلم أو الزميل المشارك في طريقة التعليم.

أن يستخدم وسائل التعلم المتمثلة في الكتاب المبرمج وكذا الوسائل التعليمية الآلية "الآلة التعليمية" معاً في تقديم المادة التعليمية بالطريقة البرنامجية يهيئ للمتعلم فرصة التعلم الحسي باستخدام كل من حاسة البصر وحاسة السمع معاً وهذا يعطي بالتالي فائدة كبيرة في توصيل وتلقين المعلومات للمتعلم وخاصة عن تعلم المهارات الحركية (الفنية) في الكرة الطائرة.

فرؤية المتعلم للطريقة الصحيحة للأداء الأمثل للمهارة أو أن طريقته في الأداء تسمح له بتصور حقيقي للحركة وبالتالي تمكنه من التعرف على المستوى الأمثل للأداء.

وبناء على ذلك فالطرق المشار إليها سابقا جميعها نجد أن لكل منها ظروفها التي تطبق فيها وليس هناك طريقة واحدة يمكن أن توصف بأنها أحسن أو أفضل أو مثلي لتدريس المهارة الحركية ولكن يجب على المعلم التعرف على الطرق الصحيحة والأكثر ملائمة ومناسبة لتعليم المهارات الحركية في الكرة الطائرة ولكن في الحقيقة هناك عدة عوامل تمثل مرشداً لاختيار الطريقة المناسبة يمكن تلخيصها في الآتي:

١- ضرورة وضوح الهدف من ممارسة المهارة المحددة.

٢- تحديد نوع المهارة وطبيعتها من حيث سهولتها وتعقيدها.

٣- التعرف على مقدرة المتعلمين بدنيا وحركيا.

٤- حساب الوقت المتوفر لتعليم المهارة الحركية والإمكانات المادية والبشرية.

٥- مدى مراعاة الطريقة للفروق الفردية بين المتعلمين.

أسلوب التدريس باستخدام الطالب المعلم

أن قدرة المعلم أو المدرس أو المدرب على استخدام جميع طرق التدريس في تعليم المهارات المختلفة في الكرة الطائرة يختلف من طريقة تدريسية إلى أخرى، حيث معرفة المعلم لطرق التدريس المختلفة لا يعني بطبيعة الحال قدرته على استخدامها في المواقف التعليمية ولكن من خلال التدريب المستمر على استخدمها خلال عملية التدريس المنفذة تمكنه من إتقان المهارات التدريسية وتعديل السلوك التدريسي في الحقيقة هناك أساليب أخرى مختلفة يمكن استخدامها عند تدريب الطالب المعلم على تنفيذ طرق التدريس المختلفة خلال تعليم مهارات مختلفة في الكرة الطائرة تتمثل في:

أسلوب أو طريقة التدريس على الزملاء

وفيه يقوم الطالب المعلم بالتدريب على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة على مجموعة صغيرة من الزملاء باستخدام أي طريقة من طرق التدريس السابقة بهدف التدريب على كيفية إصدار التعليمات وتصحيح الأخطاء التي تظهر جانب المتعلمين وزيادة القدرة والتفاعل خلال الموقف التعليمي.

أسلوب أو طريقة التدريس المصغر

وفيه يقوم الطالب المعلم بالتدريب على تعليم بعض المهارات على مجموعة صغيرة من المتعلمين الحقيقيين وقد تكون الاستفادة أكثر من هذا الأسلوب من الممكن في هذه الطريقة تسجيل الدرس بالفيديو حتى يستفيد الطالب المعلم من المشاهدة والاستماع إلى كلماته وحركاته وطريقة التدريس حتى تتجنب الأخطاء التي وقع فيها نتيجة قدرته على التفاعل في المواقف التعليمية المختلفة.

أسلوب أو طريقة التدريس على مجموعة صغيرة ولكن في موقف تعليمي حقيقي

وفيه يقوم الطالب المعلم (المدرب) بالتدريب على مجموعة صغيرة من المتعلمين الحقيقيين ويفضل في هذه الطريقة أن يكون عدد المتعلمين يتراوح من (١٠: ١٥) متعلم ولا يزيد عن ذلك، وكذلك لا يتعدى زمن الدرس عن (٣٠) دقيقة. وقد تكون الاستفادة. في هذا الأسلوب زيادة الثقة بالنفس والشعور بموقف تعليمي حقيقي باستخدام إمكانات وإمكانيات الكرة الطائرة من ملعب وأدوات مساعدة.. إلخ.

أسلوب أو طريقته التدريس على مجموعة كبيرة في موقف تعليمي حقيقي.

وفي هذه الطريقة يقوم الطالب المعلم بالتدريب على مجموعة كبيرة من المتعلمين الحقيقيين مع زيادة عدد الطلاب المتعلمين قد يصل إلى عدد (٢٠) متعلما، ويتم التدريس لفترة زمنية قصيرة لا تتجاوز (٢٠) دقيقة حيث الاستفادة المرجوة من هذا الأسلوب تتمثل فى كيفية التعامل مع عدد كبير نسبيا من المتعلمين (الطلاب) خصوصاً في اتباع النواحي التنظيمية، واستخدام التشكيلات المناسبة مع عدد المتعلمين وكيفية الاستفادة من المساحة المحددة للتعليم في الجزء المحدد من الملعب ويفضل أن تستخدم هذه الطريقة طلاب التخصص في مجال التدريس أو تدريس الكرة الطائرة.

أسلوب وطريقة التدريس الحقيقي

وفيه يقوم الطالب المعلم بالتدريس على جميع المتعلمين وتطبيق درس كامل ويمارس فيه جميع مطالبات الدرس من حيث الناحية الإدارية، والتنظيمية والتعليمية وتقسيم المتعلمين، واستخدام التشكيلات المناسبة وتصحيح الأخطاء واستخدام الوسائل التعليمية، والأدوات المساعدة في تعليم مهارات الكرة الطائرة.

أساليب تدريس الجانب النظري للكرة الطائرة

وهو أسلوب سوف نجده يغاير تماما عما سبق الإشارة إليه في طرق وأساليب التدريس السابقة التي كانت تتسم في حد ذاتها بالناحية التطبيقية فعند تدريس الجانب النظري للكرة الطائرة يمكن استخدام نماذج مختلفة من أساليب التدريس مثل المحاضرات، وكذلك المناقشات العلمية والحلقات الدراسية، وإعداد الورقة الدراسية (الدراسة الفردية الذاتية).

وسيتم تناول كل أسلوب من هذه الأساليب للشرح والإيضاح.

أسلوب المحاضرات

عن استخدام المحاضرة يجب اختيار أسلوب المحاضرة التي يتناسب مع موضوع تدريسه فمثلا في موضوع مثل تطور تاريخ الكرة الطائرة في الفترات التاريخية المختلفة والتطور التاريخي للكرة الطائرة قد يستخدم أسلوب المحاضرات (المباشرة) التي تقدم فيها المعلومات المراد توصيلها للمتعلمين كوحدة مترابطة أي مجرد عرض للحقائق وسرد للمعلومات.

وهناك نوع آخر من أسلوب المحاضرات وهي إثارة أو إيجاد المشكلة وفيها تعرض المعلومات على هيئة مشكلة ومحاولة حلها أثناء إلغاء المحاضرة فالمتعلمون لا يحصلون على المعلومات والحقائق خالصة ولكن تثار المشكلة في أول المحاضرة وفي أثناء المحاضرة تعرض الخطط والبراهين لحل هذه المشكلة وتجمع الحقائق وبذلك تصل المعلومات إلى المتعلمين بطريقة أكثر ايجابية يمكن استخدام مثل هذا الأسلوب وخاصة عند تدريس الموضوعات المتعلقة بكيفية تطبيق قوانين الحركة والأسس الميكانيكية على مهارات الكرة الطائرة مثل التحرك أو المهارات الأساسية.

أسلوب المناقشات العلمية

وهذا أسلوب آخر يمكن استخدامه أيضا في تدريس الجانب النظري من خلال أسلوب المناقشات العلمية حيث تدار هذه المناقشات العلمية أساسا على مقدار ما يقدمه المتعلمون من واجبات معدة مسبقا لموضوعات خاصة بالمقرر الدراسي وعلى ذلك تبنى المناقشة العلمية وتعدد هذه الموضوعات إما على شكل مقالات صغيرة يقدمونها أو واجب محدد من قبل المعلم بإعداده المتعلمون وعموما يمكن تقسيم المناقشات العلمية إلى الآتي نوعين رئيسيين:

أ- مناقشات علمية أولية

وهي التي تتصل اتصالا مباشرا بالمحاضرات وتتحصر وظيفتها في أنها تنفذ وتحلل ما أعطي خلال هذه المحاضرات من مادة دراسية وتعمل على تثبيتها في نفس الوقت وتكتشف من خلال هذه المناقشات مدى ما استوعب من المادة الدراسية للمتعلمين.

ب- المناقشات العلمية ذات المستوى المتوسط

وهذا النوع من المناقشات نجده عادة لا يرتبط ارتباطا كليا بالمحاضرات ولكن يمكن من خلاله معالجة بعض المشاكل المستقبلية وتتحصر وظيفتها في توسيع وتعميق فهم المتعلمين لبعض المعلومات كما أن مثل هذا الأسلوب يفيد في تنمية القدرة على كيفية استخدام أسلوب المسح المرجعي من خلال الاطلاع على أكبر كم من المراجع العلمية. ولذلك يجب الاهتمام بضرورة قيام المتعلمين منفردين بالإعداد والتحضير لبعض من هذه الموضوعات الدراسية مستعينين في ذلك بالمراجع العلمية المتصلة بالموضوعات التي تدور حولها المناقشات، مما يؤدي إلى إكسابهم معلومات إضافية أكثر اتصالا بالكرة الطائرة كما أن تنفيذ وتطبيق مثل هذا الأسلوب ينمي الميول والاتجاهات العلمية نحو الكرة الطائرة كما أنه يساعدهم على اتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات والتفكير.

أسلوب إعداد ورقة دراسية أو ما يعرف (الدراسة الفردية الذاتية) من الأساليب المعتادة في كثير من الأحوال التي يجب الاهتمام باتباعها في تدريس الجانب النظري وأسلوب التعلم الذاتي وفي هذا سوف نجد أن هذا الأسلوب يعتمد على المجهودات الشخصية وبالتالي فهو يفيد إكساب المتعلمين المعلومات والقدرات والمهارات المختلفة من حيث مهارة التفكير العلمي والأبتكاري ومهارات استخدام وتفحص المراجع وكذلك مهارة كيفية

استخراج المادة العلمية من المراجع وأسلوب حل المشكلات ومن خلال هذا الأسلوب سوف نجد أن المتعلمون منفردين أو في صورة جماعية يقومون بإعداد ورقة دراسية في إحدى الموضوعات التي تحدد لهم من قبل المعلم ومناقشاتهم فيها مستخدمين في ذلك طريقة اختيار وتحديد المشكلة، وجمع المعلومات وتحليل البيانات ومناقشتها أي اتباع الأسلوب العلمي في حلها هذا مما يساعد على تنمية الرغبة في البحث العلمي والقدرة على القيام ببحث مستقل تتمثل في الطريقة والأسلوب العلمي المناسب والمشكلة.

٥ الفصل الخامس

مثال لدليل تعليم مهارة التمرير من أعلى وللأمام (من فوق الرأس) للمبتدئين

مثال: لدليل تعليم مهارة التمرير من أعلى وللأمام (من فوق الرأس) للمبتدئين

Example: A guidines for learning Over head pass (over forward pass) for bignners

يتضمن هذا الدليل مجموعة من الأفكار والتدريبات الأولية الأساسية التي يقوم عليها في الأجزاء المتصلة بتعليم هذه المهارة، وذلك في شكل سلسلة من تدريب كل جزء منها على حدة، حيث من خلالها نستطيع أن نحدد الدروس الخاصة بكل تدريب، كذلك الدروس الخاصة بتطبيق الاختبارات.

ويتضمن الدليل أربعة عشر (١٤) درساً وتشتمل هذه الدروس على مهارات (داخلية) تساهم جميعها في أداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام (التمرير من أعلى فوق الرأس)، وهذه المهارات الأربع على النحو التالي تتمثل في:

١- مهارة وقفة الاستعداد: كذلك الوقفات المشتقة من هذه الوقفة الأساسية وهذه تستغرق (٣) دروس.

٢- مهارة التحركات الخاصة بالرجلين من وقفة الاستعداد أثناء التمرير وذلك في الاتجاهات الأربع للأمام – للخلف – لليمين - لليسار. وهذه تستغرق (٤) دروس.

٣- مهارة حركة الذراعين في اتجاه للأعلى وللأمام: وتستغرق (٣) دروس.

٤- المهارة كاملة (الحركة الكاملة لعمل الرجلين والذراعين معا) أثناء مهارة التمرير من أعلى وللأمام وتستغرق (٤) دروس.

كما يتضمن الدليل أيضا مجموعة اختبارات لتقويم المتعلمين الناشئين أو المبتدئين في المهارات الأربعة، ويوضح الجدول التالي كيفية توزيع المهارات الأربع على الدروس إضافة إلى التدريبات العملية الخاصة بكل درس تطبيقي.

المهارة Skill	عدد الدروس No. of lessons	التدريبات Drilles
(المهارة الأولى) وقفة الاستعداد Body position (Posture) المتوسطة – العالية – العميقة Middleposition High position Low (deep) position	ثلاث (٣) دروس	**The first lesson الدرس الأول** - مجموعة ألعاب صغيرة وألعاب تمهيدية بدون كرة من الثبات ومن الحركة – التوقفات المفاجئة - لأوضاع فتح القدمين المختلفة – هدفها جميعها إيجاد التوافق الأولي والإحساس بأشكال زوايا مفاصل الطرف السفلي والعلوي.

المهارة Skill	عدد الدروس No. of lessons	التدريبات Drilles
		الدرس الثاني: Second lesson - الإشارة إلى أهمية وقفة الاستعداد في الكرة الطائرة - - تعليم وقفة الاستعداد (الوضع المتوسط). - الإحساس بزوايا مفاصل الطرف العلوي، والسفلي، كيفية وضع الذراعين، والرجلين، درجة الثبات من هذا الوضع – الإشارة إلى كيفية التحرك من هذا الوضع. - الإشارة إلى اختلاف أشكال وزوايا مفاصل الطرق العلوي والسفلي في الأوضاع الثلاث لوقف الاستعداد.
		الدرس الثالث: Third lesson - التأكيد بالإعادة على تعليم وقفات الاستعداد بأشكالها الثلاث. - الإشارة إلى أنواع أخرى من وقفات الاستعداد مثل وقفة الاستعداد للدفاع عن الملعب – وقفة الاستعداد لاستقبال الإرسال- وقفة الاستعداد للدفاع عن المنطقة. - الإشارة والإعادة على كيفية التحرك في الاتجاهات الأربع مثال على التحرك في اتجاه واحد فقط (للأمام).

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
The first lesson الدرس الأول - فكرة عن كيفية مهارة التحرك بالقدمين فقط دون الذراعين المرتخيان بجوار الجسم. - فكرة عن أهمية التحرك في الكرة الطائرة. - التحرك لاتجاه الأمام – بتقديم القدم الأمامية تليها الخلفي من المشى خطوة واحدة للأمام. - الحفاظ على المسافة بين الرجلين (القدمين). - ثبات مركز الثقل بحيث يقع بين الرجلين (القدمين). - التحرك في اتجاه الأمام – بتقديم الرجل الأمامية تليها الرجل الخلفية – مع وجود خط طولي بين الرجلين.	أربع (٤) دروس	التحرك movement (footwark) تحرك الرجلين فقط movement of feet only في مهارة التمرير من أعلى وللأمام
Second lesson الدرس الثاني: - أداء مهارة التحرك بواسطة القدمين، من خلال حركة المشي السريع. - الوقوف المفاجئ مع اتخاذ وقفة الاستعداد المتوسطة. - التركيز هنا يكون على شكل ووضع الرجلين – تباعدهما الثبات – مركز الثقل: المسافة بين الرجلين- شكل زوايا مفاصل الطرف السفلي. - أداء مهارة التحرك من الجري. - أداء مهارة التحرك بالرجلين في الاتجاهات المختلفة الأربع ومن الأوضاع الثلاث (المتوسطة – العالية – العميقة). - فكرة عن أداء مهارة وقفات الاستعداد (لاستقبال الإرسال – الدفاع عن الملعب.		

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
الدرس الثالث: Third lesson - أداء مهارة وقفة الاستعداد – التركيز على تحركات الرجلين داخل صالة (جمينيزيوم) – وأمام مرآة – أو أمام زميل. - التحرك أمام زميل يؤدي نفس المهارة – التحرك يكون عكس اتجاه تحرك الزميل. - التأكيد على أداء مهارة تحرك الرجلين، في الاتجاهات المختلفة لليمين – لليسار – للأمام – وللخلف من الثبات والحركة سواء أمام مرآة أو أمام الزميل.		
الدرس الرابع: fourth lesson - الإشارة إلى كيفية وضع الذراعين وشكل مفاصلها. - الإشارة إلى مدى الترابط بين عمل كل من الذراعين والرجلين وأن أساس الحركة يبدأ من الرجلين إلى الذراعين مرورا بالجذع – كذلك الإشارة إلى وضع الرأس – ودرجة الميل للأمام. - تأدية مهارة تحركات الرجلين في الاتجاهات المختلفة من الأوضاع الثلاث. - التدريب عليها من خلال مجموعة من الألعاب التمهيدية والتدريبات.		

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
The first lesson الدرس الأول - فكرة عن كيفية عمل الذراعين في مهارة التمرير من أعلى وللأمام. - التركيز على شكل الأصابع وانتشارها واتخاذها شكل استدارة الكرة (شكل وعاء لتسقط فيه الكرة). - التأكيد على ضرورة التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع من خلال الضغط على الكرة. - الوقوف في الملعب، اتخاذ شكل الذراعين لحركة التمرير من أعلى وللأمام – التركيز على انتشار الأصابع، لتحتوي استدارة الكرة – يتم ذلك بمساعدة الزميل. - التدريب على حركة سقوط الكرة داخل الشكل (المكون) للأصابع، المحتوي على استدارة الكرة ذلك من قبل الزميل. - التدريب على حركة ثني ومد الذراعين فقط. - الاهتمام بفرد مفاصل الذراعين على كامل امتدادها. - الإشارة إلى أهمية الربط بين عمل الذراعين والرجلين. - ضرورة التأكيد على أهمية إتمام الحركة في مهارة التمرير من أعلى وللأمام، في تسلسل (تعاقب) مستمر يبدأ من مفاصل الطرف السفلي (الرجلين) إلى الذراعين مرورا بفرد منطقة الحوض.	ثلاث (٣) دروس	مهارة حركة الذراعين في مهارة التمرير من أعلى وللأمام أو التمرير من أعلى فوق الرأس over head pass

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
الدرس الثاني: Second lesson - أداء مهارة حركة ثني ومن الذراعين مع ربطهما في مهارة حركة الرجلين في عمل متصل متتالي- بدون كرة. - أداء مهارة حركة الذراعين (ثني ومد) مع الرجلين من خطوة مشي عادية. - نفس ما سبق، مع وجود خط بين الرجلين، حاول استغلال خطوط الملعب. - أداء نفس المهام السابقة من مهارة الذراعين على الرجلين من المشي السريع – ثم الجري. - نفس ما سبق، مع مسك الكرة الطائرة (قانونية) أو مناسبة للمرحلة السنية.		
الدرس الثالث: Third lesson - إعطاء فكرة وتأكيدها عن كيفية العلاقة بين عمل الذراعين والرجلين معا. - أداء حركة الذراعين، الرجلين وتأكيد على أساس الحركة تبدأ من الرجلين ثم الجذع فالذراعين في عمل مدخل متتالي. - أداء حركة الذراعين والرجلين معا بدون مساعدة الزميل. - إعطاء فكرة عن كيفية التحرك في الاتجاهات المختلفة، خلال عمل الرجلين والذراعين. - أداء حركة الذراعين والرجلين بمساعدة زميل والتركيز على ربطهما بمهارات التحرك من خلالهما.		

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
The first lesson الدرس الأول - للتـأكيد وللتذكـرة الإعـادة علـى وقفـة الاسـتعداد المتوسطة. - كيفيـة الحصـول علـى أوضـاع مختلفـة مـن وقفـة الاستعداد المتوسطة. - التذكرة لكيفية التحرك في الاتجاهات المختلفة. - أداء وقفة الاستعداد المتوسطة، مع التحرك بالمشي، مـع التركـيز علـى توافقـات بيـن عمـل الذراعيـن والرجلين أمام مرآة – (داخل صالة)- أو أمام زميل. - إستغلال الزميل في تصحيح الأخطاء. - أداء مـا سبق داخـل ملعب الكرة الطـائرة، انظـر تدريبات التحرك. - أداء وقفـة الاسـتعداد مـن المشـي مـع التركـيز علـى توافقـات الذراعيـن والرجليـن – اسـتعادة التسلسـل الحركي لمفاصل الجسم (مبتدئا من مفاصل الطرف السفلي في اتجاه أعلى)، وللأمام. - أداء مـا سبق مـع اسـتغلال جميـع خطـوط الملعـب الطويلة والعريضة للفصل أو للفريق.	أربـع (٤) دروس	مـهارة التمريـر مـن أعلـى وللأمـام أو التمريـر مـن أعلـى فوق الرأس Skill of over forward pass over head pass

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
الدرس الثاني: Second lesson - أداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام بدون استخدام الكرة الطائرة مع التركيز والتأكيد على حركة التوافق بين الرجلين والذراعين وكيفية فهم العمل المتصل للمفاصل (المتتالي). - اداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام (فوق الرأس) مع التركيز على حركة التوافق بين الرجلين والذراعين مع استخدام الكرة الطائرة – من المشي ثم الجري.		
الدرس الثالث: Third lesson - التطبيق المستمر (التنفيذ المتتالي) لمهارة أداء حركة التوافق بين الرجلين والذراعين والرجلين في التمرير من أعلى وللأمام مع استخدام الكرة. - ملاحظة التوقيت السليم لكل من حركة الرجلين والذراعين وفردهما باستخدام الكرة الطائرة. - دع الكرة (في مرحلة مقبلة) تسقط أمامك على مسافة قريبة من اللاعب المؤدي. - ع الكرة بعد (المرحلة المتقنة) تأخذ قوس طيران عالي فوق الرأس لتسقط أمامك أو اتجاه الزميل المقابل. - من الممكن أن يقوم الزميل بنفس العمل.		

التدريبات Drilles	عدد الدروس No. of lessons	المهارة Skill
الدرس الرابع: fourth lesson - الاستمرار في تأدية مهارة التمرير من أعلى وللأمام باستخدام الكرة الطائرة أمام المرآة – داخل الملعب – أمام زميل. - محاولة استكشاف الأخطاء وتصحيحها. - تأدية المهارة من خلال ربطها بمجموعة من التدريبات الأولية (البسيطة)، مع التركيز على عمل حركات التوافق بين الذراعين والرجلين – الامتداد الكامل للمفاصل، وضع الرأس بين الذراعين قبل الحركة (أثناء التنفيذ) – (وبعد الانتهاء من المهارة). - ملاحظة التوقيت السليم. - ملاحظة التوقيت السليم للحركة لمسافات مختلفة ١٨م، ٩م، ١٨م × ١٨م، ٩م × ٩م.		

وأخيرا، ووفق ما ذكرناه وأشرنا إليه في الدليل المقترح والسابق، والذي تناولنا فيه أحد المهارات الأساسية التي تشكل صعوبة كبيرة عند تعلمها لكثير من المبتدئين (الناشئين) وذلك نظرا لطبيعة لعبة الكرة الطائرة، في كيفية التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع، في الحقيقة ما هو إلا عبارة عن تقسيم مقترح لكيفية تقسيم هذه المهارة (التمرير من أعلى وللأمام)، إلى مجموعة من المهارات الفرعية، وذلك في عدد من الدروس المقترحة من قبل الدليل السابق.

ولكن ولزيادة الحرص في إخراج هذه المهارة على أكمل وجه رأينا هنا ان نتناول بعد هذه الدليل، هذه الدروس بشيء من التفصيل للتقسيم

المقترح والمتضمن للدرس الواحد، من حيث الهدف من الدرس – المقدمة التي يجب أن يتضمنها الدرس – الجزء الأساسي أو التطبيقي للدرس – كيفية ختام الدرس (أو الشكل النهائي لختام الدرس).

وهنا نحن لنا رأي فيما سبق يجوز لكل من المدرس أو المدرب أن يضيف ويشكل لكل جزء من أجزاء الدرس حسب الفروق الفردية الموجودة بين ناشئين (أو فصله) (أو فريقه). وذلك في ضوء ما يتمتع به من ذخيرة علمية تسمح له بإضافات علمية منطقية داخل الدرس ولكن مع ضرورة عدم الإخلال بأجزاء الدرس الواحد، وإن كان مسموح له بإرجاح (تزحزج) تبديل) الوقت المخصص لكل جزء من الدروس.

التقسيم المقترح لأجزاء الدرس الواحد، كذا لمجموعة الدروس التعليمية المساهمة في تعليم مهارة التمرير من أعلى وللأمام في صورة وحدات تعليمية تشتمل كل وحدة على عدد من الدروس.

الوحدة (المرحلة) التعليمية الأولى
المهارة الأولى وقفة الاستعداد

هذه المهارة تمثل المرحلة التعليمية الأولى في مرحلة التمرير من أعلى وللأمام – والتي سوف نجدها تتضمن ثلاث (٣) دروس

بداية من مهارة وقفة الاستعداد (المتوسطة ، الوضع المتوسط)، ثم منها تأدية الوقفة (العالية – العميقة).

Body position (positive) in mdium, high, low position



الغرض أو الهدف من الدرس Purpose of lesson

١- التعود على اتخاذ وقفة الاستعداد المناسبة (سواء العالية – المتوسطة – العميقة)، كذلك وقفات الدفاع عن الملعب، أو المنطقة، أو استقبال الإرسال.

٢- تعليم وقفة الاستعداد المتوسطة وكيفية التنوع في أشكال أخرى منها العالية – العميقة.

٣- فكرة عن التحرك في الاتجاهات المختلفة من وقفة الاستعداد المتوسطة مع فتح العينان – من خطوة مشي عادية – التركيز على التحرك الأمامي.

٤- تعليم التحرك في الاتجاهات المختلفة من وقفة الاستعداد (المتوسطة مع غلق العينان – خاصة التحرك للأمام فقط.

٥- التعود على اتخاذ أشكال وقفات الاستعداد المختلفة والتحرك منها في الاتجاهات الأربعة المحددة، التركيز على التحرك الأمامي فقط.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق وتشمل على الآتي:

١- شرح أهمية وقفة الاستعداد للاعب الكرة الطائرة.

٢- شرح كيفية تنفيذ الأوضاع أو الأشكال المشتقة من وقفة الاستعداد (المتوسطة) كوقفة الاستعداد العالية والعميقة وبيان أهمية استخدامها.

٣- شرح أهمية التحرك من وقفة الاستعداد.

٤- شرح وتأدية لمجموعة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية بدون كرة وباستخدام الكرة الطائرة – وأهمية هذه الألعاب.

٥- أداء بعض التمرينات بهدف الإحماء والإعداد للدرس مثل تمرينات (تدريبات) القوة العضلية - لمجموعات الرجلين وتدريبات الذراعين – وبعض من تدريبات الإطالة والسرعة، انظر الجزء الخاص بالإحماء ص ( ).

الجزء الأساسي (أو التطبيقي) عن الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- ألعاب صغيرة من جري ومشي وخطو سريع – ووقوف مفاجئ.

٢- ألعاب حركية توافقية منفردة أو بمساعدة الزميل.

٣- تحركات جانبية.

٤- ألعاب قذف ولقف وتنطيط الكرة.

٥- الوقوف على خطوط الملعب – متخذا وقفة الاستعداد المتوسطة.

٦- المشي، ثم الوثب لأعلى – والنزول لاتخاذ وقفة الاستعداد.

٧- ثني الركبتان لأسفل للوصول إلى وقفة الاستعداد العميقة.

٨- مد الركبتان لأعلى للوصول إلى وقفة الاستعداد العالية.
٩- الخطوتان السابقتان لإيجاد التوافق الأولي والإحساس الحركي، بأشكال زوايا مفاصل الطرف السفلي والعلوي.

الجزء الختامي من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) خمس دقائق، ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- ألعاب ترويحية (ضاحكة) هدفها المشي من وقفة الاستعداد.
٢- مجموعة من تمرينات التهدئة لاستفادة الشفاء.
٣- إعطاء تعليمات أخرى على التأكيد والتشديد على بعض النقاط الرئيسية لكيفية وضع الرجلين وتباعدهما، وكذا وضع الذراعين، وأشكال مفاصل كل منهما عند تنفيذ وقفة الاستعداد المتوسطة – العالية – والعميقة.

٢- الدرس الثاني
2- Second lesson

مهارة وقفة الاستعداد المتوسطة (الوضع المتوسط) والأشكال المشتقة منها- الوضع العالي والوضع المتوسط

الهدف أو الغرض من الدرس Purpose of lesson

١- إعادة على ما سبق تدريسه في الدرس الأول مع الإشارة إلى أهمية وقفة الاستعداد بالنسبة للاعب الكرة الطائرة.

كذلك التأكيد على أهمية التحرك السليم من وقفة الاستعداد المتوسطة وأشكال المنبثقة منها في اتجاه واحد فقط.

توضيح مدى الاختلاف بين أشكال زوايا الفاصل الجسم المختلفة مبتدئا من مفاصل الطرف السفلي، ثم الجذع، ثم الذراعين في الأوضاع الثلاثة.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق ومن الممكن أن تتضمن الآتي:

١- أداء بعض التدريبات أو التمرينات بهدف الإحماء، لرفع درجة حرارة الجسم – وتهيئة أجهزة الحيوية للعمل، كذلك تهيئة المجموعات العضلية العاملة أثناء وقفة الاستعداد للعمل منعا لحدوث الإصابات (التقلصات).

٢- التأكيد على أهمية وقفة الاستعداد من خلال شرح أهميتها للاعب الكرة الطائرة، والتركيز على إظهار أهمية درجة الثبات أو الرسوخ Stability الخاص بوضع جسم اللاعب على فتح القدمين.

٣- الإشارة إلى كيفية التحرك من خلال النداءات المفاجئة مع اتخاذ أوضاع وأشكال مختلفة لوقفة الاستعداد يظهر فيها الاختلاف الواضح في عمل المفاصل (الوقفات الثلاث – كذلك وقفة الدفاع عن الملعب – استقبال الإرسال) – التركيز على التحرك للأمام فقط.

٤- استخدام ألعاب الكرة ولكن بصورة مختلفة عن الدرس الأول من رمي ولقف ثم النزول للمس الأرض، الحائط، من المشي والجري، وصولا إلى لقف الكرة بعد رميها من وضع الاستعداد.

الجزء الأساسي (التطبيقي) من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- تأدية وقفة الاستعداد المتوسط والتركيز على أشكال زوايا مفاصل الطرف العلوي والسفلي – وكيفية وضع الذراعين أمام الوجه – وطريقة تباعد الرجلين.

٢- الإشارة إلى أهمية الارتكاز الكامل على كلا القدمين في وقت واحد.

٣- ضرورة توضيح أوجه الاختلاف في أشكال زوايا مفاصل الذراعان (الطرف العلوي)، والرجلين مفاصل الطرف السفلي، ميل الجذع في كل من وقفة الاستعداد المتوسطة – العالية – العميقة.

٤- الإشارة إلى أوضاع الاستعداد لوقفة الدفاع عن الملعب أو الدفاع عن المنطقة – كذا وقفة استقبال الإرسال.

الجزء الختامي من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) خمس دقائق من الممكن أن يتضمن الآتي:

١- ألعاب ترويحية هادفة، لتأكيد أهمية الإحساسات والتوافقات بين عمل الذراعين والرجلين والعكس- لإتقان المهارات الحركية المرتبطة بوقفات الاستعداد، ثم مهارات المشي والجري والوثب، والدوران في الهواء.

٢- مجموعة من تمرينات التهدئة بهدف استعادة الشفاء، والوصول بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية.

٣- إعطاء تعليمات خاصة تتعلق بالدرس الثاني.

٣- الدرس الثالث
3- Third lesson

الغرض أو الهدف من الدرس Purpose of lesson

١- التأكيد بالإعادة على إتقان وتثبيت وقفات الاستعداد بداية من وقفة الاستعداد المتوسطة وحتى العميقة مرورا بالعالية.

٢- الإشارة إلى أن هناك أنواع أخرى من وقفات الاستعداد بشيء من التفصيل، مع بيان أهمية استخدام كل نوع على حدة.

٣- التأكيد والتشديد على كيفية التحرك السليم في الاتجاه المحدد مسبقا من قبل المدرس أو المدرب، ثم التحرك المفاجئ طبقا لتعليمات المدرب.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق وتشتمل على الآتي:

١- أداء بعض التمرينات مثل تمرينات القوة والإطالة ، بهدف رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة أجهزته الحيوية للعمل، من خلال.

٢- الجري حول الملعب- مع رفع الرجلين - مع لمس الكفين – الجري مع لمس المقعدة – التحرك والانتقال المفاجئ إلى منتصف الملعب.

٣- ألعاب الكرة، تشتمل على قذف ولقف الكرة بين فريقين.

٤- ألعاب الكرة، التقاط أنواع مختلفة من الكرات.

الجزء الأساسي (أو التطبيقي) من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- استخدام الكرة الطائرة من خلال وقفة الاستعداد.

٢- التأكيد على أهمية تأدية وقفة الاستعداد بأشكالها الثلاث.

٣- التأكيد على أهمية مراعاة المسافة بين الرجلين، ورفع وإيقاع الذراعين أمام الوجه، المسافة بين اليدان أو الكفان ومواجهتهما لاحتواء الكرة.

٤- اليدان على شكل استدارة الكرة والأصابع منتشرة حول الكرة.

٥- الإشارة إلى كيفية التحرك للأمام فقط وهو ممسك بالكرة مع المحافظة على وقفة الاستعداد المتوسط وذلك من خطوة مشي عادية.

٦- الإشارة إلى كيفية التحرك وهو ممسك بالكرة من وقفة الاستعداد المتوسطة لاتجاه الخلف فقط.

٧- ولإعادة تعلم وقفة الاستعداد المتوسطة (المفاجئة) اللاعب مواجه الحائط، ثم الدوران تجاه لمواجهة الزميل مع اتخاذ وقفة الاستعداد المتوسطة ثم العالية، ثم العميقة حسب نداء الزميل.

٨- نفس ما جاء مسبقا، مع رمي الكرة من الزميل فور دوران اللاعب المواجه للحائط، والمؤدي لوقفة الاستعداد المتوسط.

٩- عمل مسابقات لإتقان وتثبيت مهارة وقفة الاستعداد والأوضاع المشتقة منها (الأشكال المختلفة) (العالية، العميقة)، من ابتكار المدرس.

الجزء الختامي من الدرس

ويستغرق هذا الجزء جوالي (٥) دقائق ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- مجموعة من تمرينات التهدئة هدفها استعادة الشفاء والوصول بأجهزة الجسم الحيوية إلى حالتها الطبيعية – تدريبات التنفس.

٢- تدريبات المرجحات. الجري الاهتزازي في المحل.

٣- ألعاب ترويحية، لتأكيد علــى أهميــة تولـد الإحساسـات والتوافقـات بيـن عمل الذراعين والرجلين لإتقان المـهارات الحركيـة المرتبطـة بوقفـات الاستعداد المختلفة.

- إعطاء تعليمات خاصة بأهم أخطاء الدرس الثالث.

- كيفية اختبار المبتدئ (الناشئ) في مهارة
- وقفـــة الاســـتعداد المتوســـطة – وكذلـــك الأوضاع أو الأشكال المشتقة منها

How to test's the bignner in Body position (posture of body) in medium, high, low position's

(أ) الاختبار The Test

من النداء المفاجئ أداء وقفة الاستعداد المتوسطة (الأوضـاع أو الأشكال) المشتقة منها بطريقة صحيحة – الوقوف لمدى ٥-٨ ثوان.

(ب) تقويم الاختبار Evaluation of test

- احتساب زمن بقاء الناشئ أو المبتدئ في الوضع السليم والمدة المحـددة دون اهتزاز، تأرجح للجسم.

- تقويم الأداء الفني لشكل وتباعد الرجلين. وشكل وتبادل الذراعين – أمام الوجه- شكل مفاصل الجسم.
- كيفية انتشار الأصابع – استدارة الكفين حول الكرة.

(جـ) ملاحظة:

تعتبر وقفة الاستعداد صحيحة عندما تراعي مجموعة النقاط التالية:

- وضع الجسم المستقيم.
- تباعد الرجلين عن بعضها البعض – شرط تقدم رجل عن الأخرى للأمام.
- الجسم يميل قليلا للأمام.
- الركبتان أمام القدمان، والفخذان منثيان قليلا.
- الذراعان (اليدان) أمام الرأس وأعلى قليلا.
- الكتفان زاوية مع الهدف.
- الأصابع منتشرة حول الكرة وعلى شكل نافذة.
- النظر يكون من خلال هذه النافذة. على الكرة.

الوحدة (المرحلة) التعليمية الثانية (المهارة الثانية)

التحركات – عمل الرجلين The movements and foot work

وهذه المهارة الثانية في هذه الوحدة التعليمية (الثانية) سوف نجدها تتضمن أربع (٤) دروس، خاصة بكيفية التحرك من وقفة الاستعداد تحرك الرجلين فقط مع التنويه إلى وضع الذراعين أثناء هذا التحرك وذلك من

خلال أربع (٤) دروس فقط تساهم في تعليم وإتقان مهارة التمرير من أعلى وللأمام.



الغرض (أو الهدف) من الدرس Purpose of lesson

- إعطاء فكرة عن أهمية التحرك السليم من خلال وقفة الاستعداد المتوسطة – بالنسبة للاعب الكرة الطائرة.
- أهمية وكيفية التحرك من مراكز اللعب المختلفة اتجاه الكرة.
- أهمية التحرك من مراكز اللعب في الناحية اليسرى أو اليمنى من الملعب – من وقفة الاستعداد المتوسطة وأشكالها.
- فكرة عن كيفية تأدية مهارة التحرك بالقدمين دون الذراعان (المرتخيان) في بادئ الأمر بجوار الجسم.
- فكرة عن أهمية التحرك في الاتجاهات الأربع – مع ملاحظة أنه في مجموعة الدروس السابقة هناك فكرة وتنفيذ عن التحرك في الاتجاه الأمام فقط.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق وتشتمل على الآتي:

١- شرح أهمية عمل الرجلين Foot Work في الكرة الطائرة بالنسبة للاعب.

٢- شرح كيفية التحرك بالرجلين مع المحافظة على ثبات ورسوخ الجسم أثناء التحرك.

٣- شرح عن كيفية التحرك بين وقفة الاستعداد المتوسطة وكذا الأشكال المشتقة منها.

٤- أداء بعض التمرينات أو التدريبات باستخدام أدوات أو بدون استخدام أدوات – هدفها تقوية المجموعات العضلية العاملة على الرجلين بصورة أكثر كذلك بعض تدريبات المرونة للجسم ككل مع التأكيد على مرونة الطرف السفلي (الرجلين) انظر الجزء الخاص بالإحماء بتدريبات الإطالة ص (   ).

الجزء الأساسي (أو التطبيقي) من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة- ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- ألعاب صغيرة (كما جاء في الدرس الأول) من الوحدة الأولى، كذلك ألعاب حركية توافقية منفردة أو مع الزميل، من الممكن إستغلال خطوط (الملعب).

٢- خلال هذه الألعاب يراعى اتخاذ وقفة الاستعداد الصحيحة.

٣- أداء (تنفيذ) التحرك لاتجاه الأمام بتقديم القدم الأمامية تليها القدم الخلفية من خطوة المشي – خطوة واحدة للأمام.

٤- يراعى الحفاظ على مسافة تباعد الرجلين، وشكل انثناء الركبتان.

٥- ثبات مركز الثقل (بحيث يقع بين الرجلين القدمين).

٦- من الممكن وضع الذراعان على الركبتان في هذا الدرس.

٧- التحرك في اتجاه الأمام من المشي لأكثر من خطوة خطوتين ثم ثلاث – ثم تتالي التحرك.

٨- من الممكن الاستعانة بخطوط الملعب الطويلة، لكي يقع الخط بين الرجلين أثناء التحرك.

الجزء الختامي من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي الخمس (٥) دقائق، ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- ألعاب ترويحية (ضاحكة) هدفها المشي من وقفة الاستعداد.

٢- مجموعة من تمرينات التهدئة، هدفها العودة بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية أو أمام مرآة أو أمام زميل.

٣- التأكيد على إتمام تحركات الرجلين في صورة خطوات متتالي متلاحقة في الاتجاه المحدد – مع ملاحظة إتمام ذلك برجل (قدم) تتبعها الأخرى – بأقصى سرعة ممكنة.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق وتشتمل على الآتي:

- شرح وتذكرة لما سبق تدريسه في الدرس السابق.
- التنوع في أداء بعض تمرينات أو تدريبات توافقية للرجلين.
- تدريبات على السرعة الحركة من خلال التحركات الجانبية lateral movement.

الجزء الأساسي (أو التطبيقي) للدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن ان يتم إخراجه على النحو التالي:

١- في أشكال محددة مربع ناقص ضلع – نصف دائرة – انتشار مع إعطاء حركات سريعة توافقين يتم من خلالها التركيز على كيفية التحرك في الاتجاه المحدد مسبقا (يمين – يسار – أمامي – خلفي) برجل تتبعها الأخرى في خطوات متلاحقة أقرب إلى الوثب.

٢- التحرك أمام مرآة داخل صالة مغلقة.

٣- التحرك أمام زميل يؤدي نفس المهارة، التحرك هنا يكون في اتجاه عكس الزميل.

٤- تناوب العمل السابق بين الزميلين.

٥- التأكيد على أهمية ثبات وضع الجسم بعد إتمام التحرك.

٦- تطبيق كيفية التحركات من خلال وقفات استعداد أخرى مختلفة مثل كيفية التحرك لإتمام استقبال الإرسال، ثم كيفية التحرك للدفاع عن الملعب – شرط أن يتم ذلك من خلال تتالي عمل القدمين للاعب الواحد بمعنى آخر رجل تتبعها الأخرى، حسب الاتجاه المحدد.



٢- الدرس الثاني
2- Second lesson

الغرض (أو الهدف) من الدرس Purpose of lesson

- إعطاء فكرة وتذكرة لما سبق تدريسه في الدرس الأول، للتأكيد والتشديد على أهمية تحركات الرجلين خلال مهارة التمرير من أعلى وللأمام.
- التركيز على الوقوف المفاجئ مع اتخاذ وقفة الاستعداد المتوسطة - فور سماع النداء (أو الصفارة)، ثم التحرك للاتجاه الأمامي وللخلف حسب التعليمات الصادرة.
- التركيز هنا يكون على شكل تباعد الرجلين – المحافظة على مركز ثقل الجسم بين الرجلين – شكل زوايا مفاصل الطرف السفلي، وذلك كله خلال التحرك لاتجاه الأمام وللخلف.

- أداء وتنفيذ مهارة التحرك من الجري في الاتجاهات الأربع ومن الأوضاع الثلاث المتوسطة- العالية – العميقة.
- فكرة عن العلاقة المتبادلة بين عمل الرجلين والمحافظة على شكل الذراعين.
- فكرة عن أداء مهارة وقفات الاستعداد لاستقبال الإرسال – الدفاع عن الملعب – والتحرك خلالها.

المقدمة Introduction

وهذه المقدمة تستغرق (١٠) عشرة دقائق وتشتمل على الآتي:

١- شرح وتذكر لما سبق تدريسه في الدرس الأول لبيان أهمية التحركات (عمل الرجلين foot work).

٢- شرح كيفية التحرك برجل تليها الأخرى في الاتجاه المحدد للأمام – للخلف – لليمين – لليسار مع المحافظة على وضع وثبات الجسم.

٣- أداء بعض تمرينات التوافقات للرجلين (مثلا) تبادل رفع وخفض الرجلين مع الذراعين – طلوع ونزول الدرج السلالم – الخطو المنتظم- ضرب الرجل اليمنى - تليها الرجل اليسرى – لمرة واحدة، زيادة عدد مرات ضرب الرجل اليمنى مرتين في الأرض ثم اليسرى مرة – والعكس .. إلخ، انظر الجزء الخاص بالإحماء ص ( ).

٤- تدريبات سرعة حركية- ثم سرعة انتقالية.

الجزء الأساسي (أو التطبيقي) من الدرس.

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة، ومن الممكن أن يتم إخراجه على النحو التالي:

١- ألعاب حركية توافقية منفردة أو مع الزميل، يراعى من خلال هذه الألعاب اتخاذ وقفة الاستعداد السليم- فمثلا عكس الإشارة مع اتخاذ وقفة الاستعداد إلخ.

٢- تنفيذ مهارة التحرك في الاتجاهات الأربع المختلفة من الأوضاع الثلاث ، الوضع (المتوسط – العالي- العميق) من خلال خطوة تتبعها الأخرى في الاتجاه المحدد للأمام- للخلف – لليمين – لليسار – من المشي السريع ثم الجري.

٣- يراعى ثبات الجسم ورسوخه عقب الوقوف المفاجئ.

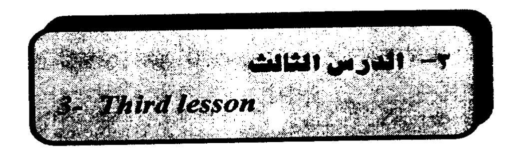
٤- من الممكن في هذا الدرس أن نبدأ برفع الذراعان ليتخذا الوضع الصحيح (الممهد) لأداء التمرير من أعلى وللأمام.

٥- إعطاء فكرة عن كيفية التحركات من وقفات استعداد أخرى مختلفة تماما عن الوقفة المتوسطة، مثل كيفية التحركات للدفاع عن الملعب؟ أو كيفية التحرك لاستقبال الإرسال.

الجزء الختامي من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) خمس دقائق، ومن الممكن أن يشتمل على الآتي:

- إعطاء مجموعة تمرينات التهدئة أو نشاط حر هدفها العدو بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية سرعة استعادة الشفاء.



٣- الدرس الثالث

3- Third lesson

الغرض (أو الهدف) من الدرس Purpose of lesson

١- إعادة للتذكرة عما سبق تدريسه في الدرس الأول والثاني للتركيز على أهمية عمل الرجلين خلال التحرك تمهيدا لأداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام.

٢- مازال التركيز على ثبات وضع الجسم – والتركيز على المسافة بين القدمين – شكل زوايا مفاصل الطرف السفلي.

٣- التركيز على تحركات الرجلين داخل صالة مغلقة (جمينزيوم).

الجزء الختامي

وكما سبق الإشارة أنه من الممكن أن يستغرق هذا الجزء حوالي الخمس (٥) دقائق، ويتضمن الآتي:

- مجموعات تمرينات التهدئة هدفها العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.
- الاستماع إلى التعليمات الخاصة باستكشاف الأكثر شيوعا في هذا الدرس وكيفية تصميمها.

٤- الدرس الرابع
4- Fourth lesson

الغرض (أو الهدف) من الدرس Purpose of lesson

١- التذكرة لما سبق تدريسه في الدرس السابق من الأول وحتى الثالث، لبيان أهمية عمل الرجلين خلال التحرك – التركيز على ثبات وضع الجسم عقب الانتهاء من التحرك – عدم حدوث أي اهتزاز أو تغيير في وضع الجسم، وقاعدة الارتكاز- الإعادة على شكل زوايا مفاصل الجسم.

٢- الإشارة إلى كيفية وضع الذراعان أمام الوجه، وتباعدهما عن بعضهما.

٣- الإشارة إلى مدى الترابط بين عمل كل من الرجلين والذراعين، وأن أساس الحركة يبدأ في عمل متصل (متتالي) مبتدئا من مفاصل الطرف السفلي (الرجلين) (فالجذع) (فالذراعان).

٤- الإشارة إلى وضع الرأس – والنظر – درجة الميل للأمام.

المقدمة Introduction

١- تنفيذ بعض التدريبات أو التمرينات بهدف رفع درجة حرارة الجسم – وتهيئة أجهزته الحيوية للعمل بكفاءة كذلك لتهيئة المجموعات العضلية العاملة في هذه المهارة ككل من الذراعين – الرجلين- الجذع – الرقبة.

٢- أداء بعض تمرينات القوة باستخدام ثقل الجسم –أو مجموعة من الأثقال الخارجية.

٣- أداء بعض تدريبات (تمرينات الإطالة) لكل من الطرف العلوي والسفلي (مرونة إيجابية – ومرونة سلبية).

الجزء الأساسي (التطبيقي) من الدرس

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن الآتي:

١- تأدية التحركات في الاتجاهات المختلفة، حسب تعليمات المدرب أو المدرس – لا تنسى التركيز على وضع وثبات الجسم.

٢- تنفيذ وضع الذراعان في الوضع الصحيح أمام الرأس ولأعلى قليلا، وتباعدهما عن بعضهما – وانتشار الأصابع حول (أو باستدارة) الكرة.

٣- النظر من خلال المسافة بين اليدين.

٤- مع المحافظة على وضع القدمين وتقدم أحدهما عن الأخرى – الانثناء الطفيف في المفاصل.

٥- القيام بحركة التحرك للأمام من هذا الوضع- ثم إيضاح الترابط في كيفية عمل الذراعين والرجلين عند التمرير عقب الوقوف من التحرك لإتمام مهارة التمرير من أعلى وللأمام.

٦- التأكيد على أهمية الترابط بين عمل كل من الذراعين والرجلين وأن أساس الحركة يبدأ من الرجلين إلى الذراعين مرورا بالجذع.

٧- الإشارة إلى وضع الرأس قبل وبعد إتمام التحرك.

٨- الإشارة إلى وضع الرأس قبل وبعد أداء تمرير من أعلى تخيلي.

الجزء الختامي من الدرس

وكما سبق الإشارة أنه من الممكن أن يستغرق هذا الجزء حوالي الخمس (٥) دقائق ويتضمن الآتي:

- مجموعة تمرينات (تدريبات) تهدئة هدفها العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

- الاستماع إلى التعليمات الخاصة باستكشاف الأخطاء الأكثر شيوعا في هذا الدرس، وبيان كيفية تصحيحها.
- التنبيه إلى ميعاد إختبار تقويم هذا الدرس.

- كيفية اختبار المبتدئ أو الناشئ في مهارة إتمام التحركات عمل الرجلين في الاتجاهات المختلفة.

How to test the beginner in the skill of foot work in different directions

(أ) الاختبار The Test

١- عمل تحركات الرجلين لمسافة ١٢م للأمام داخل الملعب مع مراعاة وضع الذراعين في الوضع الصحيح، شرط أن يكون هناك خط بين القدمين.

٢- عمل تحركات الرجلين لمسافة ١٢م (تحركات) تقهقر داخل الملعب – مستغلا في ذلك خطوط الملعب الطولية.

(ب) تقويم الاختبار:

- احتساب الزمن المستغرق يحدد الخطوات المنفذة للأمام- أو للخلف.
- تقويم الأداء الفني يشكل ثبات الجسم عقب التحرك، المسافة بين الرجلين، طريقة تقدم الرجل تليها الأخرى.
- مراعاة شكل الذراعان وانتشار الأصابع عدم نزولهما إلى مستوى الصدر.
- وضع الجسم – الركبتان والفخذان مثبتان قليلا – اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلا – الأصابع باستدارة الكرة مع تكوين نافذة أمام الرأس.
- في حالة استخدام الكرة يراعى شكل اليدين حول الكرة.

الوحدة (المرحلة) التعليمية الثالثة
المهارة الثالثة
مهارة وضع وعمل حركة ثني ومد لذراعان
hand’s work movement

وهذه المهارة الثالثة من الوحدة التعليمية (الثالثة) سوف نراها أنه يمكن أن تتضمن أو يمكن إخراجها في ثلاث (٣) دروس خاصة بكيفية وضع الذراعان وعملهما أثناء تأدية مهارة التمرير من أعلى وللأمام، مع التنويه التام بإتمام مهارة التمرير من أعلى وللأمام، دون استخدام الكرة إلا في نهاية الدرس الثالث.



١- الدرس الأول

1- First lesson

الهدف من الدرس:

- يتضمن الهدف من هذا الدرس ضرورة إعطاء فكرة عن أهمية عمل الذراعان، وذلك عند التعامل مع الكرة.
- توضيح أهمية التعامل مع الكرة في نقطة أمام الرأس وأعلى قليلا.
- توضيح أهمية عمل مفاصل الكتفين، والمرفقين، ورسغي اليد.
- توضيح أهمية التعامل مع الكرة بالسلاميات الأولى من الأصابع.

المقدمـــة Introduction

وسوف نجدها كما سبق الإشارة تستغرق حوالي (١٠) دقائق وتشمل على:

- الإشارة إلى ما سبق تدريسه في الدروس السابقة.
- توضيح كيفية تنفيذ الأهداف السابق الإشارة إليها في هدف الدرس.
- شرح وضع الذراعين، أمام الرأس، كيفية تكون استدارة الكفين حول الكرة؟
- شرح طريقة ثني ومد مفاصل الذراعين بداية من الكتفين حتى رسغي اليد.
- ثم أداء بعض التمرينات بهدف الإحماء على أن تكون مرتبطة بالحركات المتعلمة في الجزء الأساسي، مثل تدريبات الإطالة للطرف العلوي، لمفصلي الكتفين ورسغي اليد، الأصابع.
- تدريبات قوة للطرف العلوي ثم ثني ومد الذراعان.

الجزء الأساسي:

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) دقيقة ومن الممكن أن يتضمن مجموعة النقاط الآتية:

- ألعاب وتمرينات حركية توافقية منفردة أو مع الزميل، باستخدام الكرة، ويراعى في هذه الألعاب حزكات الرمي واللقف، من الحركة والثبات، كذلك حركات القذف في اتجاه الزميل واللقف من وقفة الاستعداد مع مراعاة شروط وضع الذراعان.
- الوقوف مع مراعاة ميل (ثني الجذع) واستدارة الكتفين (وقفة الاستعداد).

- التدريب على وضع وشكل الذراعان أمام الرأس وأعلى قليلا.
- أداء حركة التقدم للأمام بالمشي ثم بالجري، مع مراعاة الاحتفاظ بوضع الذراعان أمام الرأس ولأعلى قليلا، وكذلك المحافظة على زوايا العضد والساعدين.
- مراعاة أن يكون النظر من النافذة (الشكل من الأصابع) والتي تكون خلف الكرة.
- أداء حركة التقدم للأمام بالجري، ملازمة لها أداء حركة الذراعين مع التخيل تمرير الكرة للأعلى وللأمام بدون كرة.
- أداء حركة التقدم للأمام باستخدام الكرة (من الجري) وأداء حركة التمرير من أعلى (للأمام)، مع مراعاة الاشتراطات السابقة الخاصة بوضع الذراعان.

الجزء الختامي

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) خمس دقائق، ومن الممكن أن يشتمل على الآتي:

- نشاط حر يتم من خلاله إعطاء مجموعة تمرينات التهدئة أو نشاط حر، هدفه العودة بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية، مع سرعة استعادة الشفاء.
- الاستماع إلى أهم الملاحظات الخاصة بطريقة أداء حركة الذراعين – وما هي الأخطاء الأكثر شيوعا.

٢- الدرس الثاني
2- Second lesson

الغرض (أو الهدف) من الدرس Purpose of lesson

- إعادة وتذكر لما سبق تدريسه في الدرس الأول للتركيز على أهمية وضع وعمل الذراعان أثناء التمرير من أعلى وللأمام تمهيدا لأداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام.
- لا يجب التقاضي عن التركيز وتوجيه الانتباه إلى ضرورة ثبات وضع الجسم (عمل الرجلين)، عند ارتباطهما بعمل الذراعان.
- التركيز في هذا الدرس على تعليم حركة التمرير من أعلى وللأمام بالكرة من خلال وضع الذراعان في الوضع الصحيح لهما سواء من الثبات أو المركز.
- اللاعب في هذا الدرس يرتبط بالكرة أكثر.
- التأكيد على العلاقة المتبادلة بين عمل الرجلين والذراعين، وتذكره بأساس الحركة من أسفل.

المقدمة Introduction

وهي تستغرق حوالي العشر (١٠) دقائق وتشمل على الآتي:

- الإشارة إلى ما سبق تدريسه في الدرس الأول الخاص بالمهارة الثالثة (تعليم وضع حركات ثني ومد الذراعان).
- توضيح الإشارة إلى الأهداف التي يتضمنها هذا الدرس.
- أداء بعض التمرينات بهدف الإحماء مشابهة لما تم القيام به في الدرس الأول من الوحدة، أو مبتكرة منها، على أن تكون مرتبطة بالحركات

التي سوف يستكملها في الجزء الأساسي مثل تدريبات الإطالة لمفاصل الطرف العلوي والسفلي.

- تدريبات قوة للطرف العلوي والسفلي.

الجزء الأساسي

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن مجموعة النقاط الآتية:

١- أداء حركة ثني ومد الذراعان في التمرير من الكرة أعلى وللأمام، من خلال تدريبات أساسية توافقية يراعى فيها استقبال المقذوفة من الزميل، وتمريرها إلى الزميل مع مراعاة طريقة الأداء السليمة من ثني ومد الذراعان.

٢- التأكيد على تواؤم وتوافق عمل الرجلين مع الذراعيين.

٣- الإشارة إلى أهمية وضع الجسم بعد الانتهاء من التمرير من أعلى وللأمام (شكل المجموعة العضلية للجسم ككل، الذراعان في كامل امتدادهما الأصابع منتشرة، وفي اتجاه الهدف، الرأس بين الذراعين.

٤- الإشارة إلى أنه سوف تكون هناك خطوة متابعة.

الجزء الختامي

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) الخمس دقائق ومن الممكن أن تشتمل على الآتي:

- نشاط حر يتم من خلاله إعطاء مجموعة تمرينات التهدئة أو نشاط حر، هدفه العودة بالحالة الوظيفية للجسم إلى حالتها الطبيعية.
- الاستماع إلى أهم الملاحظات الخاصة بعمل الذراعان أثناء التمرير من أعلى وللأمام.

- الإشارة إلى ما يتم تدريسه في الدرس القادم.

٣- الدرس الثالث
3- Third lesson

الهدف من الدرس

- التأكيد على كيفية التعامل مع الكرة في مهارة التمرير من أعلى وللأمام بطريقة آلية.
- التأكيد على نقطة التعامل مع الكرة بالنسبة للجسم، وهي النقطة أمام الرأس ولأعلى قليلا.
- التأكيد على نقط التقاط الكف بالكرة وهي النقط على جانبي الكرة، وكذا التأكيد على أهمية انتشار الأصابع.

المقدمة Introduction

وكما سبق الإشارة، هي تستغرق حوالي (١٠) العشر دقائق، وتشتمل على الآتي:

- الإشارة إلى ما سبق تدريسه في الدرس الأول والثاني.
- شرح كيفية وضع الذراعين أمام الرأس ولأعلى قليلا، وكيفية النظر إلى الكرة من النافذة المشكلة من الأصابع خلف الكرة.
- التذكرة بعمل مفاصل الطرف العلوي من ثني ومد، وارتباطهما بعمل الرجلين.

الجزء الأساسي

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة ومن الممكن أن يتضمن مجموعة النقاط التالية:

- أداء حركة ثني ومد الذراعان في التمرير من أعلى وللأمــام مـن خـلال تدريبات توافقية يراعى فيها (لقف) الكرة المقذوفة من اللاعب لنفسه.
- مراعاة شكل وثني ومد الذراعان وتوافقهما مع عمل الرجلين.
- الإشارة إلى تصحيح وضـع الأصـابع، حـول الكـرة.. إلـخ مـا سـبق فـي الدرس السابق.
- التأكيد في هذا الدرس على المرحلة الختامية المشـتملة الوضــع النــهائي بعد إتمام التمرير.

الجزء الختامي

ويستغرق هذا الجـزء حوالـي (٥) الخمـس دقـائق ومـن الممكـن أن يشتمل على الآتي:

- إعطـاء مجموعـة تمرينـات تهدئـة أو نشـاط حـر، هدفـه العـودة بالحالـة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية.
- الاستماع إلى أهم الملاحظات، الخاصة بعمل الذراعان وأهمية ربطهما بعمل الرجلين.
- الإشارة إلى ما سوف تم تقسيمه فـي الـدروس الثـلاث السـابقة الخاصـة بعمل الذراعان أثناء التمرير من أعلى وللأمام نظرا لأهميتها.

أ- **الاختبار**: **The Test**

ويشتمل على أداء حركتان أساسيتين:

- عمل حركة ثني ومد الذراعين مع ارتباطهما بالرجلين (بدون كرة) (أو ممسك بالكرة) لمسافة ١٨م بطول الملعب.
- عمل حركة ثني ومد الذراعين مع ارتباطها بالرجلين مـن كـرة مقذوفـة من اللاعب لنفسه، لمسافة ١٨م، بطول الملعب.

ب- تقويم الاختبار Evaluation of Test

- حساب عدد مرات ثني ومد الذراعان (وهو ممسك بالكرة) كأداء تخيلي لمهارة التمرير من أعلى وللأمام، لمسافة ١٨م الممثلة بطول الملعب.
- حساب الزمن المستغرق للأداء السابق.
- ثم حساب عدد مرات التمرير من أعلى وللأمام، بداية من الكرة المقذوفة من اللاعب لنفسه بطول الملعب.
- حساب الزمن المستغرق لعدد مرات التمرير لكرة مقذوفة من اللاعب لنفسه.

الملاحظات التي يجب مراعاتها عند تقويم الأداء الفني لحركات الذراعين، والتي تمثل في نفس الوقت شروط للاختبار:

١- أن يكون شكل الكفين مواجهين، مع ثني مفصلي رسغي اليدين قليلا عند بداية حركة تمرير الكرة.

٢- الرأس غير مائلة عمودية على مستوى الكتفين.

٣- الذقن تشير لأعلى مع الاحتفاظ بوضع الرجلين، وانسيابية الجسم بصفة عامة.

٤- أن يكون وضع الذراعان أمام الرأس وأعلى قليلا.

٥- النظر إلى الكرة من خلال النافذة المكونة من شكل الأصابع خلف الكرة عدم خروج المرفقين للخارج.

٦- التعامل مع الكرة المقذوفة من اللاعب لنفسه في نقطة أمام الرأس وأعلى قليلا.

٧- عدم سحب الذراعان لأسفل أو تستطيح الصدر والتعامل مع الكرة وهي في مستوى الذقن.

٨- يراعى عدد المرات وهو ممسك بالكرة أن يكون أداء صحيح.

٩- يراعى الزمن وارتباطه بالأداء الصحيح.

الوحدة (المرحلة) التعليمية الرابعة
الحركة الكلية لمهارة التمرير من أعلى وللأمام

ومن خلال هذه الوحدة التعليمية الرابعة، سوف نجدها تتضمن الحركة الكلية لمهارة التمرير من أعلى وللأمام، أو التمرير من أعلى فوق الرأس **Over head pass** ، والتي سوف نرى من خلالها أن المبتدئ أو المتعلم قد مر بعشرة دروس سابقة، يمكن الجسم من خلالها بأنه قد تم اكتساب وتثبيت وإتقان، هذه المهارة، موضوع الوحدة، إلا أننا سوف نرى أن هذه الوحدة سوف تتضمن أربع (٤) دروس، وبذلك يكون مجمل الدرس المعطاة لتعليم هذه المهارة هي إحدى عشر (١١) درسا – وهنا يرجى الرجوع إلى الدليل الخاص بتعليم هذه المهارة للتعرف على محتوى هذه الأربع دروس- للوصول بالمهارة إلى آلية الأداء، حيث إننا هنا سوف نشير إلى الدرس الأول فقط، من هذه الوحدة.

١- الدرس الأول
1- First lesson

الهدف من الدرس

- الوصول بالحركة الكلية لعمل الذراعين وكذا الرجلين إلى مرحلة الآلية لضمان أداء مهارة التمرير من أعلى وللأمام بسهولة ويسر، من خلال:
- التذكرة بأوضاع الجسم المختلفة – وكيفية التحرك – العلاقة بين عمل الذراعين والرجلين.

- التعامل مع الكرة في هذه المهارة بانسيابية تامة.
- إتقان التوقيت السليم في عمل الرجلين والذراعين.

المقدمـــة Introduction

نجدها كما سبق الإشارة تستغرق حوالـي (١٠) العشـر دقـائق وتشتمل على:

- الإشارة إلى ما سبق تدريسه في إيجاز تام.

الإشارة إلى الأهداف السابقة الخاصة بعمل الرجلين والذراعين وكذا كيفية التحرك في الاتجاهات المختلفة.

- التأكيد على أهمية التوافق والتوازم التام بين عمل الرجلين والذراعين.
- أداء بعض التمرينات بهدف الإحماء على أن تكون مرتبطة بالمهارة المنفذة، انظر مجموعة الدروس السابقة، كذلك.

الجزء الأساسي

يستغرق هذا الجزء حوالي (٣٠) دقيقة ومن الممكن أن يتضمن النقاط التالية:

- تدريبات إحماء تشتمل على تدريبات سرعة مطاطية – قوة – تحمل – قوة مميزة بالسرعة – سرعة حركية . انظر مجموعة الإحماءات في الدروس السابقة.
- التركيز على حركة التوافق بين كل من عمل الذراعين والرجلين.
- التشديد على العلاقة المتبادلة بين عمل الرجلين والذراعين ومعرفة أساس الحركة المتتالي من الرجلين – فالجذع - فالذراعين- فالكتفين.
- إتمام آلية التوافق التسلسل الحركي في انسيابية تامة بين الرجلين والذراعين، مع ملاحظة التوافق الجيد والتوقيت السليم بينهما.

الجزء الختامي

ويستغرق هذا الجزء حوالي (٥) الخمس دقائق ويتضمن الآتي:

- مجموعة تمرينات تهدئة أو نشاط حر، هدفه العودة بالحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية.
- الاستماع إلى أهم الملاحظات.
- الإشارة إلى الأخطاء المستكشفة وكيفية تصحيحها الخاصة بالمهارة ككل.

الملاحظات الواجب مراعاتها عند تقويم الاختبار الفني للأداء الحركي للحركة ككل في مهارة التمرير من أعلى وللأمام، والتي يعتبر الأداء من خلالها صحيحا.

الاختبار

- (باستخدام اختبار التمرير من أعلى وللأمام على حائط)
- يعتبر الأداء صحيحا إذا:

- بدأ من وقفة الاستعداد الصحيحة.. مع مراعاة شكل الذراعان المنثيان أمام الرأس ولأعلى قليلا، كذلك شكل الجذع، ولا ننسى مراعاة المسافة بين تباعد الرجلين.
- استدارة الكفين لحظة التعامل مع الكرة، مع بدء حركة مفاصل الرجلين في كامل امتدادها لحظة التمرير.
- عدم سحب الكوعين والكتفين تجاه الجسم، تسطح الصدر في بدء أداء التمرير.
- دفع الذراعان يكونا لأعلى وللأمام متسلسل مع بدء حركة الرجلين.

- الدفع بالجذع لأعلى وللأمام، مع المحافظة على وضع الرأس عمودي على الكتفين، بين الذراعين.
- استكمال الدفع بالرجلين والمحافظة على تسلسل الدفع من مفاصل السفلي إلى العليا.
- **الثبات لحظة الأداء في الوضع الانسيابي.**
- مراعاة عدد مرات التمرير لأعلى وللأمام على الحائط.
- مراعاة حساب الوقت أو الزمن المستغرق.

الجزء الختامي:

ويستغرق حوالي (٥) دقائق ويتضمن النقاط التالية:

- نشاط حر – تمرينات تهدئة – العودة إلى الحالة الطبيعية لأجهزة الجسم الحيوية.

صعوبات تعلم الكرة الطائرة

تعتبر الكرة الطائرة شكلاً من أشكال ألعاب الكرة وأحد الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة التي تتميز بحدة الإثارة، ويتجلى ذلك من خلال التشكيلات الحركية المختلفة، بدءا من الهجوم بأنواعه والهجوم السريع، إلى الدفاع من خلال حائط الصد وكذا الدفاع الفدائي، وأيضا من خلال القدرة على التحكم والتمكن من المهارات الحركية الأساسية الخاصة، وكذا تتميز في كيفية تفرد بعض اللاعبين في المقدرة على إتقان بعض المهارات الفردية والتي تميز لاعب عن آخر، في ضوء ما يتمتع به من خصائص تمكنه من أداء مثل هذه المهارات الفردية.

لذلك فنحن نجد أن المتعلم للكرة الطائرة عادة ما يواجه عند تعلمه للمهارات الحركية الفنية أو اكتسابه لمعلومات جديدة، أو عند محاولته حل مشكلة معينة (مهارية – خططية – فنية)، يواجه بما يسمى لعقدة أو صعوبة في عملية التعلم، وهذه الصعوبة (العقدة) التي يواجهها اللاعب المبتدئ، أو حتى اللاعب المتقدم (خاصة في حالة تعلمه المهارات المركبة)، فإنها تبدو وكأنها تمثل جزء من أجزاء التعلم، أيضا في نفس الوقت يبدو النجاح في التعلم وكأنه مرهون بمعالجة صعوبات التعلم، وعليه فإذا كان من المستطاع التغلب على صعوبات التعلم، فإنه يصبح هناك إمكانية في تحقيق أهداف التعلم وجعله أكثر فاعلية وتأثيراً، لذلك فإننا ننصح بأنه على دارس التعلم (أو موجه التعلم)، التزود بفهم ما قد يعترض عليه التعلم من صعوبات أو مشكلات.

ومما هو جدير بالذكر أن نعرف أن هناك مصطلح يطلق عليه "التأخر الدارس"، خاصة في الأوسط التربوية، والذي يتضمن بين طياته الكثير من العاني، فالمتأخرون دراسيا هم من يتراوح ذكاؤهم في المتوسط ما بين (٥٠) إلى (٧٥) درجة، وذلك عند تكرار تطبيق مقاييس الذكاء

عليهم، إلا أن هناك مجموعة أخرى من العلماء والتربويين يرون أن المتأخرون دراسيا قد تختلف نسبتهم باختلاف العوامل المؤدية لهذا التأخر، مثل هؤلاء المعوقين تربويا، والمعوقين ثقافيا والمضطربين نفسيا، ويطلق على هؤلاء جميعا اسم المتأخرين تحصيليا، وذلك بسبب انخفاض نسبة تحصيلهم عن مستوى ذكاءهم تحديد عن متوسط مستوى ذكائهم.

ويمثل الحرمان الثقافي والاجتماعي، كذلك الاضطراب الانفعالي العوامل الرئيسية التي يجب ألا نتجاهلها للتأخر الدراسي، وفي هذا يجدر الإشارة إلى أن هذه العوامل من الممكن أن تجتمع معاً في الفرد الواحد، وقد أصبح مصطلح التأخر الدراسي مصطلحا ينصب على مجموعة من الظواهر هي في حقيقتها تمثل أثرا من آثار صعوبات تعلم فردية عند الطلاب أو التلاميذ بأعينهم، والتي قد سببت تأخرا دراسيا أو تخلفا دراسيا أو تحصيليا.

وبالطبع فإن هذا الأمر قد يختلف تماما لو نظرنا إلى الموقف منذ بدايته على أنه "عبارة عن متعلم يتعرض لصعوبة وليس متعلم موضوع بين فئة من المتأخرين دراسيا أو يتصفون بالتخلف التحصيلي، أي أنه ينظر إلى هذه العملية التعليمية على أنها مشكلات تعلم ناتجة من صعوبات تعلم وليس على أنها مشكلات تأخر دراسي.

لذلك فإننا نقولها صراحة أن صعوبات التعلم ليس من العسير على المتعلم معرفتها، كما أن المتعلمين أنفسهم يستطيعون أن يتبينوا بسهولة أن زميلا لهم يتعرض لصعوبة تَعلم مهارة (أو مادة) أو (لوقف) او مواد (مهارات)، كلها لأنه في العادة أعراض صعوبة التعلم ومصاحباتها تكون ظاهرة واضحة.

فالمتعلم الذي يعاني صعوبة في التعلم يسهل وصفه ولكن يصعب وضع تعريف له وقد أكد العلماء أنه لا يمكن وضع تعريف عام يشمل كل

أنواع صعوبات التعلم بحيث يندرج تحته بسهولة كل تلميذ يتعرض لمشكلة أو صعوبة تعلم، لأن الصعوبات التي يواجهها المتعلم هي صعوبات تنتمي إليه وهو بذاته كفرد يتحرك ويتعلم فإذا وضع تعريف لصعوبات التعلم فإنه سوف يوضع بشكل عام، ولكن جوهر المشكلة في صعوبات التعلم ليس في التعريف والتصنيف، وليس في التعمق في الكشف عن أسبابها بل في التعرف المبكر والاهتمام المتعاطف مع من يتعرض لها والعمل على تخطي صعوبات تعلمه.

أهمية دراسة صعوبات التعلم

تهتم الدول المتحضرة بدراسة صعوبات التعلم لتجعل العملية التربوية ذات أثر فعال، وفي تقرير للمختصين بالتعلم في المدارس الأمريكية يحدد عدد الذين يحتاجون إلى عناية خاصة وإلى علاج صعوبات التعلم، وكانت النسبة الموضحة هي تلميذ بين كل سبعة تلاميذ، وقد أشار البعض من المتخصصين إلى أنه من دواعي الاهتمام بصعوبات التعلم بين المتعلمين في جمهورية مصر العربية مرجعه الكثرة المتزايدة في الأعداد وما يرتب عليها من تزاحم في الفصول، وأضاف بأنه يجب الاهتمام المبكر بها وعند بداية ظهورها.

وقد قام "شيفان" بدراسة من التلاميذ الذين يعانون صعوبة في تعلم القراءة فوجد أن التعرف عليهم وعلاجهم مباشرة في الصف الأول يؤدي إلى تحسنهم بنسبة تصل إلى ٨٤% بينما تنخفض هذه النسبة عندما يعالج التلاميذ في الصف الثالث لتصل إلى ٤٦% وتنخفض إلى ١٨% عندما يعالجون في الصف الخامس وتهبط إلى ٨% عندما تؤجل عملية العلاج إلى الصف السادس ويضيف بليروسبيون أن مبررات الاهتمام بصعوبات التعلم أن موضع الصعوبة في التعلم يمثل منطقة توتر في المجال النفسي للمتعلم، وأنه يجب أن لا يحل صعوبات التعلم حلا جزئيا أو أن تعالج علاجا

ظاهريا لأنها قد تكون اشد خطرا عند تراكمها، وقد ذكر "سيد عثمان" أن المعلم يستفيد من الاهتمام بصعوبات التعلم لأنه ينشئ عنده عنصر الحرص والتعاطف مع المتعلمين أما المشتغلون بدراسات التعلم فإن فهمهم للمتعلم لابد أن يتسع ليشمل صعوبات ومشكلاته يقصد محاولة حلها أو محاولة الوصول إلى علاجها، كذلك معرفة ما يتصل بالنمو الفعلي والمعرفي للمتعلمين والأسس التي ينبغي أن توضع عليها المناهج وكذلك أساليب التقويم.

أعراض صعوبات التعلم في الكرة الطائرة:

سبق الإشارة أنه ليس من العسير على المعلم أو مجموعة المتعلمين أنفسهم أن يتبينوا أن زميلا لهم يتعرض لصعوبة تعلم مهارة، أو مجموعة مهارات، وقد ذكر في هذا الصدد عن المتخصصون في مجال التعلم والتعلم الحركي من التربويون، أن ظاهره صعوبات التعلم تتمثل في الآتي:

- ضعف مستوى التمكن من المهارات (الفنية) أو المعلومات المحددة.
- يستدل بها من سلوك المتعلم في تعاملاته مع معلميه أو أقرانه.
- تنعكس على درجات الاختبارات والتدريبات المعطاة له .
- الاضطراب في سير التعلم وعدم السير أو السلاسة في التعلم.
- تأرجح منحنيات الأداء ما بين الارتفاع والانخفاض.
- الإحساس بالعجز الذي ينشأ عند بداية أي فشل في الوصول إلى مستوى عام.
- الإحساس بعدم الثقة بالنفس بالقدرة على التمكن الذي هو علامة واضحة على وجود صعوبة في التعلم.

تشخيص (تحديد) صعوبات التعلم في الكرة الطائرة

بعد التعرف على الفرد صاحب الصعوبة في التعلم، فإنه يجب بعد ذلك الاتجاه إلى تحديد نوع ودرجة ومدى صعوبة أو مجموعة صعوبات التعلم، بمعنى آخر تشخيص (تحديد) صعوبات التعلم، وقد قام بعض من المتخصصين من التربويون وعلماء النفس التعليمي ومنهم "باتمان Batman"، بوضع تصور لمجموعة الخطوات التي يمكن من خلالها تشخيص (تحديد) أو (التعرف) على تلك الصعوبات الخاصة بالتعلم، ويتميز هذا التصور ببساطته وتدرجه وأنه يمهد إلى تخطيط علاجي.

وعلى العموم فإنه من الممكن تشخيص صعوبات التعلم في الكرة الطائرة من خلال الخطوات التالية:

- **الخطوة الأولى: وتتمثل في:**

المقارنة بين المستوى المتوقع للمتعلم وأدائه الفعلي وعند ملاحظة التفاوت بين مستوى الأداء الفعلي فإننا نرجح وجود صعوبة في التعلم، إذن:

صعوبة التعلم = المستوى المتوقع (-) مستوى الأداء الفعلي

و الخطوة الثانية:

وتتمثل في الآتي:

في محاولة الوصول إلى وصف سلوكي كامل (بمعنى التحليل الوصفي للمهارة المتعلمة)، والذي يكون التحليل الكينماتيكى في المجال الرياضي خطوة متقدمة للتعرف على كيفية الأداء من خلال الوصف، وعلى العموم فإنه يمكن تأييد هذا الوصف بنتائج الاختبار وقياسات مختلفة، بمعنى آخر :

صعوبات التعلم = الوصف السلوكي الكامل للمهارة من خلال:

- تحليل مفردات المهارة.
- إعطاء درجات لكل جزء من أجزاء المهارة.
- التعرف على شكل ووضع المهارة من خلال اختبار.
- المقارنة بين نتائج هذا الاختبار (الأدائي أو المهاري)، بمستوى معين محدد مسبقاً.

أو الخطوة الثالثة:

وهى تتمثل في الآتي:

أنها تتضمن ما يصاحب التعلم من صعوبات، والتي يفضل أن يطلق عليها البعض مصاحبات التعلم سواء كانت متصلة:

- بالنواحي الحسية أو عصبية (صعوبات حسية عصبية).
- بالنواحي الحس حركية.
- أو تكون متصلة ببعض نواحي التعلم المرتبطة بموضوع الصعوبة الأساسي.

وينتهي التشخيص عادة ببرنامج علاجي، والذي يقترح فيه المتخصصين في مجال التعلم الحركي، وعلم النفس التعليمي أن يتضمن عدد من الاختبارات في التوافق الحركي الدقيق الذي يعتمد على النقاط التالية:

- التوافق الحركي (الحس حركي) للمجموعات العضلية الكبيرة.
- الإدراك البصري (أو التصور البصري).
- التآزر الحركي، الذي يضمن انسيابية الأداء.
- الإدراك السمعي الجيد.

- التعبير اللفظي (التقديم اللفظي باستخدام العبارات المناسبة).

ولكن السؤال هنا كيف يمكن علاج صعوبات التعلم في الكرة الطائرة؟

(علاج صعوبات التعلم في الكرة الطائرة)

يجدر الإشارة هنا إلى أنه زادت الدعوة منذ أمد بعيد إلى ضرورة علاج صعوبات التعلم، وكان لهذه الدعوة تاريخ سابق، وفي وقت اتجه فيه علماء النفس إلى علاج الأعراض أو بمعنى آخر علاج السلوك، إضافة إلى أن سبب هذه الدعوة قد تزايد في الاتجاه الذي يوضح ضرورة حصر العلاج على ما هو واضح من مظاهر صعوبات التعلم وبعد التعرف على أعراضه، باعتبار أن السلوك الحركي يمثل المادة الخام التي منها البدء وفيها الختام، ففيها يظهر التعلم وفيها يتحقق تصويبه (علاجه).

وعلى العموم فإذا كانت صعوبة التعلم تظهر في سلوك حركي (أو أغراض حركية) فإن علاجها:

- يبدأ من التحسن أولا في وصف هذا السلوك وهذه الأغراض.
- ثم يطل (يظهر) هذا السلوك ليكون أكثر وضوحا ويصنف حتى يمكن البدء بتعديل ما يجب علاجه.
- تقويم هذا التعديل باستمرار خلال فترة التدريب العلاجي وللإفادة من نتائجه.

والسؤال هنا والمرتبط بعلاج صعوبات التعلم في الكرة الطائرة:

س: هل هناك أسس عامة يجب أن تراعى في أي برنامج أو عمل علاجي في مجال التعلم في الكرة الطائرة، وهذا من منطلق أن التعلم العلاجي يشمل التعلم أيضا، فالمحتوى والأنشطة تمثل الأسس العامة عند وضع برنامج علاجي للتعلم، وتندرج تحت كل منها نقاط هامة، ويجب

ملاحظة أن للدوافع نحو التعلم العلاجي أهمية كبيرة يجب مراعاتها، وذلك بالنسبة لمواقف التعلم العادي، أيضا من منطلق أن مشكلة أو صعوبة التعلم، يكمن في الدافعية، وذلك حسب رأي العلماء، والذي يعتبر بالنسبة لهم رأياً جوهريا، حيث تسهم الدافعية بدور فعال في تعديل السلوك التعليمي (أو السلوك الحركي).

- لذلك يجب على الشخص المتعلم صاحب الصعوبة مشاركة من يساعدونه إسهاما في العلاج.
- يجب كذلك أن تكون الأنشطة العلاجية (المواقف العلاجية) مترابطة مع سائر أنشطة خبرات التعلم التي يعيشها.
- على المعلم أن ينظر إلى المتعلم على أنه شخص أو إنسان لديه صعوبة في موقف ما ويطلب العون العلمي المنظم لعلاج هذه الصعوبة.
- يجب أيضا على المعلم أن ينظر إلى هذا المتعلم على أنه فرد (كائن بشري) ليس رقما ولا درجة في امتحان، ولا أنه شخص متأخر أو متخلف عن المتوسط أو مخالفا عن العادي المتعارف عليه.

وقد ذكر بعض المتخصصين في مجال علم النفس في هذا الصدد أن العوامل ، الأسس التالية يجب توافرها لإنجاح علاج صعوبات التعلم، والتي من الممكن أن تتمثل في الآتي:

- أن يكون مجال التعلم واضحا من حيث مكوناته الأساسية.
- مدى العلاقة بين هذهِ المكونات بعضها ببعض، وبيان مستوياتها وتدرجها.
- تحديد أنسب الأساليب والأنشطة لاكتسابها والتمكن منها.
- أن يقدم المحتوى في صورة لها جاذبية بالنسبة للمتعلم بمعنى آخر أنه يحتاج إلى ضرورة توافر عنصر التشويق في المادة واتساعها وتجزئتها، وحتى يتمكن منها.

- أن تتنوع أنشطة التعلم العلاجي بحيث تتضمن تدريبات حسية حركية في نشاط جماعي مرح.
- يجب أن يعي المعلم ضرورة أن التنوع أمر هام جداً، من شأنه أن يفيد في العمل الجماعي.
- أيضاً من نجاح أنشطة التعلم العلاجي عدم تجاهل نواحي القوة المرتبطة بالصعوبة والتي يمكن تمييزها عند الشخص المتعلم.
- أخيرا يجب أن يعرف المعلم ان المتعلم الذي تواجهه صعوبة في ناحية لابد وأن يكون لديه تمكن وقوة وإتقان في نواحي أخرى.

نموذج لبرنامج علاجي لصعوبات تعلم مهارة التمرير من أعلى وللأمام

مجموعة التمرينات الأولى (قوة/ مرونة)

لمدة ٣ أسابيع

م	التمرين	الهدف	الجهاز	العدد	الزمن
١	(الوقوف) فتح الرجلين إلى أقصى مدى والثبات	تنمية مرونة مفصلي الفخذ	-	-	٣٣ث
٢	(الوقوف) أمام الجهاز، ثني الجذع أماما شد الحبل المطاط للخلف بالذراعين والرجوع للوضع الأصلي	تنمية قوة العضلات الباسطة	سير بالبدال	١٦ عدة	-
٣	(الجلوس العالي) تحريك الذراعين مثل حركة التجديف	تنمية القوة والمرونة للذراعين	التجديف الثابت	٦٠ عدة	-
٤	(الوقوف) رفع العقبين وثني الركبتين والثبات	تنمية القوة لعضلات الساقين	-	-	٣٣ ث

المجموعة الثانية

مجموعة التمرينات الثانية (قوة/ توافق)

لمدة ٣ أسابيع

م	التمرين	الهدف	الجهاز	العدد	الزمن
١	(الوقوف) - رفع الذراعين اليمنى عاليا في العد (١). - رفع الذراع اليسرى جانبا في العد (٢). - خفض الذراع أماما في العد (٣). - رفع الذراع اليسرى عاليا في العد (٤). - خفض الذراع اليمنى إلى أسفل في العد (٥). - خفض الذراع اليسرى أماما في العد (٦). - خفض الذراع اليسرى إلى أسفل في العد (٧). - الثبات في العد (٨).	تنمية التوافق الحركي	-	١٠ عدات	-
٢	(جلوس الركوع) فرد وثني الذراعين	تنمية عضلات الذراعين	ثقل حديد ٣ كم	٤٠	-
٣	(الجلوس العالي) على مقعد الدراجة وتحريك الرجلين	تنمية القوة والمرونة للرجلين	دراجة التدريب أرجوميتر	-	٤٢ث

المجموعة الثالثة

لمدة ٣ أسابيع

م	التمرين	الهدف	الجهاز	العدد	الزمن
١	(تمرينات إطالة) لمرونة رسغي اليد، الكتفين، الفخذين والركبة، رسغي القدم.	تنمية المرونة لمفصلي الرسغ، الركبتين والقدمين.	-	-	٤٤ث
٢	(تدريبات توافق من وضع الاستعداد، التحرك الجانبي ثم تغيير الاتجاه فجأة	توافق حركي مرتبط بالتحرك	بالبدال	٩×٤ لعدد ٣ مرات	-
٣	تدريبات الكرة الطبية للذراعين والرجلين	تنمية القوة المميزو بالسرعة	-	١٠ مرات	-
٤	الجري لمسافة مناسبة	تنشيط الدورة الدموية	-	-	-

المجموعة الرابعة

تمرينات

لمدة ٣ أسابيع

م	التمرين	الهدف	الجهاز	العدد	الزمن	المسافة
١	حركة الرجلين من وضع الاستعداد في جميع الاتجاهات	تنمية القوة العضلية للرجلين	-	-	٣٠ث	
٢	حركة الذراعين ثني ومد، حركة التمرير من أعلى ممسك بكرة، مع التحرك.	تنمية القوة للعضلات الباسطة	-	-	٣٠ث	-
٣	حركة الذراعين، ثني ومد من الحركة رمي الكرة لنفسه.	تنمية التوافق الحركي بين الراعين وحركة	-	١٠ عدات	-	-
٤	حركة الذراعين والرجلين (الحركة الكلية لمهارة التمرير من أعلى من المشي)	تنمية التوافق الحركي للحركة الكلية	-	٦ عدات	-	١٢,٥م
٥	حركة الذراعين والرجلين (الحركة الكلية لمهارة التمرير من أعلى وللأمام من الجري).	تنمية التوافق الحركي للحركة الكلية	-	٤	-	٢٥م

٦ الفصل السادس

نبذة مختصرة عن تاريخ الكرة الطائرة

ماتحققه الكرة الطائرة من أهداف التربية الرياضية



نبذة مختصرة عن تاريخ الكرة الطائرة

بدأت لعبة الكرة الطائرة، تعرف طريقها إلى العالم الرياضي والأوساط الرياضية في عام ١٨٩٥، وكان ذلك على يد، السيد/ وليم مورجان، والذي ساهم في وضع تصور عن كيفية ممارستها، وذلك بعد أن أوضح للمسئولين من التربويون أهم أهدافها، وأسباب اكتشافها، وكان ذلك في ولاية عدينتي هوليوك، وكذا ماشوا سوتيس بالولايات المتحدة الأمريكية

وكان يطلق على لعبة الكرة الطائرة في ذلك الوقت "بالمينونات"، في بدايتها لكن سرعان ما تغير الاسم إلى الاسم الشهير الحالي وهو الكرة الطائرة، ڤولي بول vollbeyball، حيث تعتمد ممارسة اللعبة على طيران الكرة في الهواء معظم الوقت، ويرجع الفضل في هذا التحول والتغير في مسمى اللعبة إلى الدكتور/ هالستيد، وهو مواطن من مدينة سبرنج فيلد Spring Field الأمريكية، ويرجع السبب في تغير اسمها إلى الاسم الحالي، هو طريقة أدائها كما سبق وأوضحنا، حيث أن أسلوب أداء اللعبة يتلخص في كيفية طيران الكرة للأمام وللخلف عبر الشبكة، كذلك تداولها بين فريقين عند طيرانها لأطول فترة ممكنة من خلال عدد محدد من اللمسات.

ولقد صممت لعبة الكرة الطائرة أساسا لتؤدي غرض هام ألا وهو ممارستها كأحد الأنشطة الترفيهية والترويحية لشغل وقت فراغ الإنسان، هذا وقد اكتسبت اللعبة شعبية أكثر عندما كانت تمارس خاصة في مصايف البلاد الساحلية الواقعة قرب الساحل، وكذلك في ملاعب الولايات المتحدة الأمريكية، حيث رأى المتخصصين أنها لعبة هادفة لشغل وقت الفراغ تجمع حولها العديد من الممارسين من المشاهدين من الجنسين.

وفي عام ١٩٠٠ مارست لعبة الكرة الطائرة في "كندا" لتكون بذلك أول بلد يمارس اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية، إلا انه كان لحركة جمعيات الشبان المسيحيين أثرها الفعال في العمل على نشر اللعبة وإكسابها الشعبية المطلقة في جميع أنحاء العالم، حيث مارسها العديد من الرجال والسيدات فى مختلف الأعمار سواء على مستوى المنافسة أو لشغل وقت الفراغ، وسرعان ما انتشرت ممارسة لعبة الكرة الطائرة عالميا، حيث أوضح لنا التاريخ أن كوبا أيضا قد مارستها للمرة الأولى في عام (١٩٠٥)، أيضا وفي دولة بروتوريكو مورست اللعبة ١٩٠٩ ثم مارسها ايضا أهل جزر الفلبين عام ١٩١٠، وفي أرجواي عام ١٩١٢، وفي الصين واليابان عام ١٩١٣.

إلا أن الفضل الأول والأخير في نقل اللعبة إلى القارة الأوروبية يرجع إلى تواجد القوات الأمريكية التي نشرت اللعبة خلال الحرب العالمية الأولى، من خلال ممارسة جنودها لها أثناء وقت فراغهم، ثم انتشرت الكرة الطائرة في العديد من البلدان مثل فرنسا، تشيكوسلوفاكيا (قبل التفكك)، كذلك دولة بواتسنا، والاتحاد السيوفيتي (قبل الانقسام)، وفي هذا الصدد يجب ضرورة الإشارة إلى أن تطور أسلوب وقواعد وطريقة اللعبة كان يؤدى بصورة مختلفة من مكان إلى مكان آخر بالعالم؛ التي تمارس فيه اللعبة، وبما يتناسب وطبيعة كل بلد وتقاليدها.

ولقد ترتب على ذلك أن تكون هناك خطوة أولى تتسم بالإيجابية، والتي كانت تتلخص في محاولة تنظيم وإنشاء أول اتحاد دولي للعبة الكرة الطائرة، وكان ذلك أثناء انعقاد الدورة الأولمبية سنة ١٩٣٦، إلا أن هذه الخطوة قد باءت بالفشل الذريع، والذي أرجعه البعض إلى الاختلاف حول الاتفاق على وضع أسس وقواعد خاصة بطريقة اللعب، وكيفية التعامل مع الكرة في المواقف المختلفة، وتأكيد لتلك النقطة المتعلقة باختلاف أسلوب وقواعد اللعبة وكذا كيفية التعامل مع الكرة وعدد الممارسين أو المشاركين

من بلد إلى آخر، سوف نجد مثلا أن القارة الآسيوية نظرا لأنها تضم الكثير من المواطنين قصار القامة قد ابتدعت وحددت قواعد خاصة باللعبة، تتلاءم والبناء الجسمي الآسيوي كذا طبيعة التكوين البدني لمواطنيها، فعلى سبيل المثال نجد أن الفريق في ذلك الوقت، أو في هذه الفترة يضم تسعة لاعبين بدلا من ست لاعبين، وكان يطلق على هذا " نظام اللعب بتسعة لاعبين" Nin men system.

وكان الملعب غير محدد الأجناب (أي بدون حدود جانبية)، وكان اللعبة يؤدى أيضا بدون اسلوب دوران اللاعبين المعروف بـ Rotation، كما ان القواعد المنظمة للعبة في ذلك الوقت قد أعطت اللاعب حق أداء محاولتين للإرسال مثل التنس بالإضافة إلى مساحة الملعب التي كانت أقل عرضا وطولا عن الملعب المألوف لدينا والمطبق حاليا، لكي يتناسب والعدد الخاص باللاعبين الذين كان وقوفهم مخالف عما هو متبع الآن، كما كان ارتفاع الشبكة منخفضا تقريبا حوالى (٦) بوصات.

ومما هو جدير بالذكر أن هذه القواعد الآسيوية لازالت تطبق في اليابان، إلا أن اللعب بمثل هذه القواعد أفقد اللعبة شعبيتها تدريجيا، قياسا على لعبة الكرة الطائرة المعروفة حاليا والمكونة من ست (٦) لاعبين فقط، والتي أدى النقص فى العدد مع اتساع مساحة الملعب إلى مزيد من الإثارة للقارة الآسيوية، ولم يكن السبق في تغيير أسلوب وقواعد اللعبة يقتصر على هذه القارة (الآسيوية)، بل شاركت وساهمت الولايات المتحدة الأمريكية أيضا، فقد استحدثت وعدلت وحدث تطوير في القواعد المنظمة للعبة، وكان ذلك من خلال تنفيذ الأنشطة الرياضية للعبة، والتي كانت تجرى على شواطئ كاليفورنيا الجنوبية، وقد امتد هذا التطوير للعبة إلى كوبا، كذلك في بلدة ريودي جانيرو بالبرازيل، وأيضا على الشواطئ الفرنسية المطلة على البحر الأبيض المتوسط، ومن خلال الشواطئ أيضاً نجد أنه من خلالها قد مورست اللعبة على هذه الشواطئ في كل من بلدان كوبا، والبرازيل،

وفرنسا، الأمر الذي أدى إلى زيادة شعبيتها، زيادة مطلقة حيث زاد الإقبال على ممارستها ومشاهدتها الآلاف من المصيفين – وفي ذاك الوقت كانت تنظم لها البطولات الشاطئية المثيرة في ذلك الوقت، والتي كانت ينتظرونها عشاقها من الصيف إلى الصيف، خاصة بعد شتاء قارس وسقيع شديد.

أيضا نجد أن مباريات الكرة الطائرة التي تمت في الملاعب المفتوحة قد نالت شعبية كبيرة لا يستهان بها، ليس فقط كمباريات للتسلية، ولكن كمباريات رياضية تعبر عن أعلى درجات التنافس الرياضي الراقي.

وفي غضون التطوير الذي شمل الكرة الطائرة، الذي قامت به الدول خاصة دول أوروبا الشرقية في مجال الكرة الطائرة، حيث أنها قد استحدثت الوسائل والتدريبات الخاصة باللعبة التي تؤدي إلى التعرف على المتطلبات البدنية والرياضية المطلوبة للاعب، مثل أجهزة تثبيت وإطلاق الكرات، كذلك أجهزة قياس ارتفاع الوثبة .. إلخ.

ونحن الآن نجد أن المباريات الرسمية للعبة قد اجتذبت إلى ملاعبها الرياضية سواء فى الملاعب المفتوحة أو المغلقة من (٣٠) ألف إلى (٦٠) ألف مشاهد ليستمتعوا بفنون وعروض اللعبة والذي مرجعه إلى بساطتها حيث لاقت لعبة الكرة الطائرة، ببساطتها هذه وتقدمها، النجاح العالمي حيث أنها بدأت تخطو بقوة إلى الأمام عقب الحرب العالمية الثانية، لتتجه إلى العالمية.

ونتيجة لزيادة الشعبية المطلقة للعبة الكرة الطائرة وازدهارها، فقد تكررت المحاولة السابق الإشارة إليها، والتي كانت تهدف إلى إنشاء اتحاد عالمي للعبة الكرة الطائرة في سنة ١٩٣٦، وفشلت واستمرت هذه المحاولة في هذه المرة في باريس بفرنسا سنة ١٩٤٦، وقد نجحت بالفعل هذه المرة وبادرت كل من فرنسا والاتحاد السوفيتي (قبل الانقسام) وبولندا وكذلك يوغوسلافيا (قبل الانقسام) وتشيكوسلوفاكيا (قبل الانقسام)، جميعها بادرت

بالانضمام إلى الاتحاد العالمي للعبة الكرة الطائرة، وكان لهذه المبادرة أثرها حيث تشجعت في الانضمام أربع عشر (١٤) اتحاد محلي إقليمي إلى الاتحاد الدولي، تلي بعد هذه البداية المتواضعة في العدد اشتركت العديد من الدول الأخرى في الاتحاد الدولي.

واليوم تحقق الرقم ليصل إلى مائة وعشرون (١٢٠) دولة وهو يعني انضمام (١٢٠) اتحاد إقليمي (محلي) بمعنى آخر (١٢٠) دولة إلى الاتحاد الدولي وعقب إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ظهر تطور وشعبية للكرة الطائرة ثانية حيث يرجع السبب في ذلك إلى وجود تشريع قواعد موحدة للعبة من خلال قانون اللعبة كذلك وتنظم المباريات الدولية، الذي يمثل هدف الاشتراك فيها أمر هاما لجميع الدول، هذا وقد عقدت بطولة العالم الأولى للكرة الطائرة سنة ١٩٤٩ في مدينة براغ بتشيكوسلوفاكيا وقد شاركت فيها عشرة فرق تمثل عشر دول تتنافس من أجل تحقيق البطولة.

وعن البطولات نجد أن أول بطولة أوروبية للكرة الطائرة قد نظمت سنة ١٩٤٨ في روما في إيطاليا وشاركت فيها ست فرق.

ولم يقتصر الأمر على ذلك حيث نلاحظ أن الكرة الطائرة قد امتدت شعبيتها الكبيرة لتصل إلى البلدان الاشتراكية ويرجع السبب في ذلك إلى إيمانهم التام بها وممارستها اللعبة على أساس أن لها دور كبير في الارتقاء بالنواحي البدنية والصحية التي كان تمثل أمرا حتميا لهم ومن ثم نجد أن الاهتمام قد جعلهم يتغلبوا على معظم الفرق في المنافسات والبطولات العالمية للعبة التي أقيمت حتى وقتنا الحاضر.

وفى عام ١٩٦٠ كان للاتحاد الياباني للكرة الطائرة دورا هاما وكبيرا في تطوير الكرة الطائرة عالميا وظهرت طفرة يابانية في ذلك الوقت حيث نجد أنه فى كل عام كانت الفرق اليابانية الممتازة تجوب

وتشترك فى المنافسات العالمية للعبة وتتنافس مع الفرق ذات المستوى العالي للدول الأخرى المشركة في المسابقات، ولقد كانت مباريات الفرق اليابانية بمثابة المباريات الاستعراضية وهذا بالطبع قد أثر في اللعبة وتشجيعها بل دعى إلى تطور الكرة الطائرة عالميا لمجابهة الفرق الرفيعة الأداء.

٢- المرحلة الحالية للكرة الطائرة

في الحاضر أصبحت الكرة الطائرة واحدة من أشكال الأنشطة الرياضية الشعبية او أحد ألعاب الكرة الهامة في العالم والأدلة جميعها تشير إلى ذلك، ففي عام ١٩٧٠ ورد تقرير عن اللجنة الأولمبية تضمن أن كلا من لعبتي الكرة الطائرة وكرة السلة تتساويان تقريبا في عدد اللاعبين المسجلون لممارسة اللعبة رسميا وهو حوالي ٦٥ مليون لاعب لكل منهما والإحصائية التالية توضح أن كلا من الكرة السلة والكرة الطائرة بما تضمه من لاعبين كل منهما وصل حوالي ٦٥ مليون لاعب مسجل رسميا يفوق بذلك شعبية اللعبات الأخرى والأنشطة الرياضية المماثلة، والجدول الحالي يوضح الإحصائية العددية لعدد اللاعبون الممارسون كذلك عدد الاتحادات الرياضية مقارنة بذلك عدد من الأنشطة الرياضية الأخرى.

الرياضة	اللاعبون الممارسون بالمليون	عدد الاتحاد الرياضية للعبة
كرة السلة	٦٥	١٢٧
الكرة الطائرة	٦٥	١١٠ (حاليا) ١٢١
كرة القدم	٢٥,٨	١٣٥
الرماية	٢٥,٥	٩٤
ألعاب القوى	١٩,٥	١٤٣
السباحة	١٠,٥	٩٨

وبالإضافة إلى الزيادة المطردة في شعبية الكرة الطائرة فقد صاحب ذلك ظهور الأداء المتميز والعالى للفرق القومية المختلفة والذي يتطور بصورة تفوق زيادة شعبية اللعبة والذى أصبح يتميز به كل بلد عن الأخر، فنحن نلاحظ أنه من خلال بطولة عالمية إلى بطولة عالمية تالية ومن دورة أوليمبية إلى أخرى نجد أن مستوى اللعبة والأداء مستمر في التحسن والتقدم.

يؤكد هذه الحقيقة أن ما ظهر في دورة ميونخ الأولمبية من مستوى أداء عالي، ويؤيد ما سبق الإشارة إليه حيث أنه من خلال الحديث السابق عن تاريخ الكرة الطائرة لم نذكر أو نتناول الكرة الطائرة من وجهة النظر الفنية والتي تكمن في سرعة الأداء وقوته والمقدرة على التحكم **لذلك رأينا أنه من الواجب إلقاء الضوء على هذه النواحي الفنية من خلال الأمثلة التالية:**

١- منذ عام ١٩٦٠ كان متوسط الطول بالنسبة للاعبين المشتركين في بطولة عالمية أولمبية يزداد بمقدار واحد سنتيمتر، بينما كان متوسط الطول بالنسبة للاعبين المشتركين في أولمبياد ميونخ هو ١٩٠ سم. وكان متوسط الطول بالنسبة للفريق الفائز بالميدالية الذهبية الأوليمبية (اليابان) ١٩١ سم.

كما كان الفريق الياباني يفوق فريق ألمانيا الديمقراطية الحائز على الميدالية الفضية بحوالي ٤ سنتيمترات من ناحية طول قامة اللاعبين بعد إقتناعهم التام بأهمية عامل الطول. أيضا كان أطول فريق قامة هو الفريق التشيكوسلوفاكي حيث كان متوسط طول قامة لاعبيه هو ١٩٤سم.

٢- وأصبحت اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالسرعة والحركة الدائمة وقد استخدمت الفرق اليابانية والصينية التي اشتركت في بطولة العالم

التي عقدت في برامج سنة ١٩٦٦ التشكيلات المركبة والهجوم السريع وانفردت بهذا الأداء عن الفرق الأخرى حتى أصبحت تتميز به.

وفي ميونخ استخدمت كل الفرق التي شاركت فيها بعض أنواع الهجوم السريع وتشكيلات الهجوم المركبة، وذلك في محاولة تقليد المدارس اليابانية.

٣- وكانت الدورات الأوليمبية خاصة دورة ميونخ بمثابة الكمال والجمال والمقدرة على التحكم في المهارات الشخصية والإتقان لمعظم المهارات الفنية حيث لم تشهد من قبل في هذا الحدث الرياضي (الأوليمبياد ميونخ) مثل هذا الأداء الجيد في النواحي السابق ذكرها.

هذا ولقد أوضحت وأشارت النتائج الفنية المتحصل عليها من الفرق العالمية في الماضي تمثل المستوى المتوسط مقارنة بالفرق المشاركة في البطولات الآن حيث انخفضت أخطائها الفنية بصورة لا تكاد تصدق.

وفي أمريكا اللاتينية نرى دولة كوبا التي تعد من أحسن الفرق في عالم الكرة الطائرة قد ابتدعت نظام قياسي خاص للوثب العالي فمنذ السنوات العشر الماضية لم يكن ممكنا للاعبين المهاجمون أن يصلوا في مقدرة الوثب لأعلى إلى متوسط حوالي ٣,٥٠ متر تقريبا وتوفر الآن اللاعبون ذوي القدرة على الوثب العالي ليصل أكثر من ذلك.

كما يلاحظ أيضا ان هناك بعض الاتحادات التي تميزت فرقها والتي كان لها اسما شهيرا في مّجال اللعبة والمتطلبات الخاصة بها إلا أن هذا لا يمنع أن هناك أيضاً العديد من الفرق تطورت بمعدل سريع وعلى هذا فإن بعض الفرق الأوروبية مثل الفريق البولندي للسيدات، كذلك والتشيكوسلوفاكي (قبل التفكك) والروماني، الألماني الديمقراطي (قبل الاتحاد مع المانيا) فقدت مراكزها في سباق الكرة الطائرة العالمي لتحل

محلها فرق كوريا وكوبا وبيرو فعلى سبيل المثال نجد أنه في أوليمبياد ميونخ قد حصل الاتحاد الأسيوي للكرة الطائرة على ثلاثة ميداليات من ستة ميداليات.

أيضا أثناء أوليمبياد ميونخ كانت المنافسات تتم في نطاق مغلق مما أدى إلى جعل المنافسة على أشدها وقد ظهر ذلك في المدة الاستمرارية للأشواط والمباريات حيث كان متوسط استمرار الأشواط أثناء الدور النهائي وقبل النهائي هو (١٨) دقيقة للشوط الواحد عند المقارنة ببطولة العالم التي عقدت قبل أوليمبياد ميونخ بعامان ليعبر بذلك عن شدة المنافسة والكفاح.

إلا أنه من الملاحظ في ذلك الوقت أن أصبحت هناك فلسفة وطرق وأوضاع الأداء متشابهة تماما بين الفرق التي تشارك في المنافسات العالمية للعبة وربما كان السبب في هذا يرجع إلى كثرة عدد هذه المسابقات والمنافسات وزيادة فرص الاحتكاك والتقليد بين الفرق المشاركة.

وفي وقتنا الحالي نجد أن هناك تغير في مستوى الأداء المهارى والخططى للفرق اليابانية التي كانت تعتبر في يوم من الأيام رائدة الفرق في استخدام الهجوم المركب إلى أن استخدمت الفرق الروسية اسلوب قوة الضرب الساحق الهجومي القوي وأيضا إلى استخدام طريقة اللعب المأمون التي ينتهجها الفريق الألماني الشرقي (قبل الاتحاد) مع ألمانيا.

أيضاً أصبح اللاعبون الروس في ذلك الوقت يستخدمون الأسلوب التشيكوسلوفاكي في الهجوم بالإضافة إلى استخدامهم الأسلوب الياباني في الهجوم المركب من منتصف الشبكة، ليزيدوا من قوة فريقهم، ليكونوا بذلك أول من لعب الكرة الطائرة الشاملة. وبذلك أصبحت هذه التشابهات بين الفرق واضحة في كل الاتحادات الإقليمية للعبة.

وهنا يشير ماتسيوديرا محلل الاتجاهات الحالية في اللعب العالمي وتطوراته قائلا:

"أتمنى لو أكن قادرا على اختيار الفريق الذي يجمع بين المهارات الفردية للاعبي فريق تشيكسلوفاكيا، قوة الفريق الروسي، الرشاقة واللعب الجماعي للفريق الياباني والقدرة على الوثب لفريق كوبا وروح المنافسة والكفاح للفريق الكوري.

وكل فنحن نجد أن كل اتحاد محلي وإقليمي يطور النواحي الخاصة والغريبة على فريقه ليضعها ضمن إطار الشخصية القومية لـه ولكن يجب لكي ينجح عالميا أن تتوفر في الفريق كل العناصر السابقة جميعا.

ومن العرض السابق هنا يمكنا القول بأن الكرة الطائرة أصبحت رياضة الجميع والسؤال هنا لماذا الكرة الطائرة رياضة الجميع؟

الكرة الطائرة، رياضة الجميع Volleyball sport for all

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبل المصادفة ليس من خلال المنافسات أو من خلال الترويج المقنع لها فقط فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة للتسلية عن باقي الألعاب الأخرى، ولكن هذا لا يعني أن اللعبة فقدت مكانتها كلعبة تنافسية يمارسها الرياضيون (اللاعبون) المدربون بل **أيضا ستبقى الكرة الطائرة لعبة تسلية لأنها لعبة تتوافر فيها مجموعة المبادئ الترفيهية الآتية:**

أ- لعبة مشوقة وسهل تعلمها وممارستها وغير مكلفة ماديا فهي تتطلب القليل من الأدوات البسيطة والتسهيلات. كما أنها لعبة يتوافر فيها عدم الاحتكاك بالمنافس لوجود شبكة بين المنافسين وهذا يعني بالتالى تقليل مخاطر إصابات الأشخاص الممارسين لها.

ب- وهي لعبة جماعية تحقق السعادة في المشاركة واللعب الجماعي ويمكن أن يمارسها اللاعبون ذوي المراحل السنية المختلفة (رجالا أو نساءً) منفصلين أو يتشاركوا اللعب معا، أيضا يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة والمغطاة وفي الصالات الرياضية وعلى الحشائش الخضراء وعلى رمال الشاطئ.

ج- وهي أيضا لعبة لها دورها الفعال في رفع الكفاءة البدنية والصحية والوظيفية لممارسيها كذا في تنمية صفات وروح التنافس وكذا النواحي الإيجابية في تطور الشخصية ممارسيها.

د- بجانب ذلك يمكن أن تشكل أعلى درجات الاسترخاء والاستمتاع والنشاط الترفيهي ولهذا فالكرة الطائرة شعبية مطلقة تصل إلى أقصى مدى وتمارس في أماكن عديدة، مثل المدارس الابتدائية، الثانوية، الجامعات، المصانع، المزارع، الحدائق، الشواطئ وأماكن التسلية الأخرى.

أيضا من النواحي الهامة في اللعبة أنه يمكن ممارستها في إطار من القواعد المبسطة التي تضعها وتشرعها الاتحادات الإقليمية للعبة وفقا للرغبات وطبيعة الأشخاص الممارسين للعبة.

ومما هو جدير بالذكر أنه ومنذ ظهور لعبة الكرة الطائرة للصغار (الميني فولي) (لعبة الصغار للأقل من ١٢ سنة) زادت الشعبية الكبيرة للعبة متمثلة في الأعداد الهائلة من الصغار الممارسين للعبة الأمر الذي أوجب على كل اتحاد إقليمي أن يعطي الأسبقيات للعبة الميني فولي لأنها تعني المستقبل بالنسبة للعبة ولأنها تطور الأطفال وتعطيهم النواحي الفنية والأوضاع الصحيحة للعبة.

٤-الكرة الطائرة كلعبة أوليمبية (Volleyballas Olymic gam's)

منذ دخول الكرة الطائرة إلى الدورات الأوليمبية مبتدأ بأوليمبياد طوكيو سنة ١٩٦٤ نجدها تحوز الإعجاب والشهرة في ميدان الأضواء الأوليمبية.

حيث كانت الكرة الطائرة في هذا الوقت اللعبة الوحيدة التي أدرجت ضمن البرنامج الأوليمبي كمنافسة رياضية يمكن لكل من الرجال والسيدات التنافس فيها على حد سواء.

وقد ثبت بعد هذا الحدث الأوليمبي الرياضي المتمثل في اشتراك الكرة الطائرة في أوليمبياد طوكيو سنة ١٩٦٤ أن الكرة الطائرة لعبة تمتاز وتتصف بالتنافس ذا الأداء العالي ، هذا إذا ما توافر اللاعبون الممارسون ذوي المستوى الراقي للأداء حيث هؤلاء اللاعبون هم الذين يصنعون التشويق ويجتذبون المشاهد.

وقد أدى هذا الحدث الرياضي إلى حث المزيد من الناشئين كي يقبلوا على ممارسة اللعبة، إضافة إلى ذلك أن البطولات العالمية واللقاءات الدولية الكثيرة التي أعقبت هذا الحدث أدت إلى وجود هذا الكم الهائل من اللاعبين، وأوضحت لهم أثر التدريب الشاق، والصعوبات التي تواجه اللاعب للارتقاء والوصول بالنواحى الفنية إلى درجة الانجاز الامثل، ونحن نرى أن أسلوب المنافسة الذى أدى إلى النجاح في لعبة الكرة الطائرة وبصورتها الحالية كرياضة راقية تمارس في اللقاءات الدولية والأوليمبية إنما هي في الحقيقة تعبر عن مزيج من التكوين الفني والأدائي للاعبين الممارسين.

وتعد العناصر المحتملة في تعدد خطط اللعب والمتطلبات النفسية والمعنوية العالية جدا والمواقف الدرامية المتقلبة والفدائية فى المواقف التي تثير الجميع أثناء ممارسة اللعبة، هي أساس جذب المشاهد للاعب كما أن

الفن والجمال الذي يظهر في تحرك اللاعبين في الملعب يضع لعبة الكرة الطائرة في مصاف اللعبات الأوليمبية الأخرى.



ما تحققه الكرة الطائرة
من أهداف التربية الرياضية

بعرض الأغراض التى تعمل التربية الرياضية على تحقيقها، والتى وضعها المجلس الأعلى الشباب والرياضية (وزارة الشباب حاليا) فى ج. م. ع نستطيع أن نعرف مقدار ما تحققه لعبة الكرة الطائرة لممارسة هذه الأغراض :

أغراض التربية الرياضية التى وضعتها وزارة الشباب والرياضة فى ج. م. ع :

١-تنمية الكفاية البدنية وصيانتها.
٢-تنمية المهارات البدنية النافعة فى الحياة اليومية.
٣-تنمية الكفاية العقلية.
٤-تحقيق النمو الإجتماعى.
٥-التمتع بالنشاط البدنى.
٦-ممارسة الحياة الصحية السليمة.
٧-تنمية صفات القيادة الصالحة.
٨- تنمية القدرات والمواهب الرياضية

وعندما نتكلم عن الاغراض التى تحققها لعبه الكرة الطائرة كنشاط رياضى نقصد الجانب المضئ منها وكذا ما يكتسبه اللاعب عندما يمارسها ؟ وما مدى ما تحققه الكرة الطائرة من أغراض التربية الرياضية ؟ للإجابة على ذلك نوضح الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعيه وشكل من اشكال النشاط الرياضى تعتبر من أفضل الألعاب التى تعمل على تحقيق عناصر اللياقة البدنية مجتمعه للاعب، والتى تجنى بسرعة بطريقة محببة بواسطة النشاط التنافسى، وليست الكرة الطائرة فقط بمثابة حركات وتمرينات دقيقة وإنما تعتبر أيضا لعبة مثيرة مشوقة تتميز بالديناميكية والآثارة وارتفاع مستوى الأداء لأنه من خلال مزاولتها يظهر موقف جديد فى كل وقت يقوم به الفريق، ففى لحظة يكون الفريق فى موقف هجومى وفى آخر فى موقف دفاعى، وعن طريق تناول الكرة بنمو عند اللاعب أو الفريق التصميم، الثقة بالنفس، الرغبة فى الفوز، وكذلك الإيمان بالنفس، ليس هذا فقط بل نجد أنها تكسب ممارسيها قيم شتى تتضح لنا من الأغراض التالية فمثلا :

التنمية البدنية والصحية :

عادة ما يعتبر الفرد فى مرحلة النمو خاصة عندما يحقق التقدم البدنى، والرغبة فى الدفعة الجسمانية، التى تجعل اللاعب يقوم بأداء أي شكل مما يسهم فى تحقيق الكمال البدنى والصحى، ولقد أعلن رجال التربية والمدربون والكتاب الرياضيون فى مجال الكرة الطائرة أن ممارستها كأحد أنواع النشاط الرياضى تعمل على تحقيق النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم المختلفة فهى تكسب الفرد القوة والتحمل والمرونة والسرعة والرشاقة والدقة والتوافق بمعنى أنها تساعد ممارسيها على زيادة مدى الحركة العام وتمنحهم القابلية للقيام بمهارة ناجحة فى أقصر وقت ممكن مع تغيير اتجاههم بسرعة وبتوقيت سليم إذا ما إقتضى الأمر ذلك، وتمنحهم القدرة على التحكم فى حركات نحو هدف معين والقابلية على تحويل مجموعات من العمل البدنى إلى نموذج مهارى يفى بمتطلبات اللعبه.

وفيما يلى بعض التغيرات التى تحدث فى الجسم عن طريق إشتراك الفرد فى برنامج تدريبى مناسب للكرة الطائرة.

أ - تزداد عضلاته الجسم شدة وحجما : وتتوقف هذه الشدة وهذا الجسم على مقدار العمل الذى تقوم به تلك العضلات.

وتتطلب لعبة الكرة الطائرة عملاً عضلياً من جميع عضلات الجسم الكبيرة والصغيرة على حد سواء ولهذا فإن الكرة الطائرة تنمى عضلات الجسم نمواً متزناً متناسقاً بجانب القوة البدنية.

ب - تحقق التوافق العضلى العصبي للجسم : إن متطلبات المهارات المتعددة وتباينها وضرورة الربط بين كل منها ينمى لدى اللاعب التحكم فى جميع أجزاء الجسم ويصبح الجسم مزوداً بأداء حركات ماهرة ذات توافق مرتفع وكذا عن طريق التدريب على الكرة الطائرة تزداد رشاقة وكفائه الحركات بالإضافة إلى التخلص من الحركات الغير هادفة.

جـ - تصبح العظام والخلايا الضامة والواصلة أكثر شدة وقوة ومقاومة: وتتضمن هذه الميزة عمليا حماية من يملكها من إصابة فى العظام أو ملخ فى المفاصل ويحدث هذا التغير فى الجسم نتيجة للتدريب المنتظم.

د - زيادة كفاءة عضله القلب : فنحن نعلم أن القلب يستريح بعد كل ضربة حيث

يعاد ملئه بالدم فى تلك الفترة للقيام بالضربة التالية. وقلب اللاعب الرياضى الممارس للعبة الكرة الطائرة يؤدى ضرباته ببطء وهذا يعنى أن ذلك القلب قوى فى حركته بمعنى أنه يقوم بعملية ضخ الدم بمجهود قليل وبالتالى يتيح له ذلك وقتاً كبيراً للراحة، ومما لاشك فيه أن القلب الذى يمتلك مثل تلك الصفات وهو قلب قوى ذا كفائة كبيرة لكى يفى المتطلبات اللعبه وكذا متطلبات الحياه اليومية.

هـ - تتحسن دورة الجسم الدموية: عندما يؤدى الجسم أى عمل عضلى مستمر فإن عضلاته تحتاج إلى إمداد كبير من الوقود الذى ينتقل إليها بواسطة الدم حتى تتمكن من إنجاز العمل، وتعمل الدورة الدموية المتزايدة فى العضلات على السماح لها بالعمل لفترة أطول وبتركيز أكثر دون حدوث التعب بسرعة.

وفيما سبق لا يعتبر حصراً لما يحدث من تغيرات وظيفية فى الجسم نتيجة لمزاولة الكرة الطائرة وإنما هو فقط على سبيل المثال.

كما تعمل الكرة الطائرة على اكتساب العادات الصحية السليمة كسلوك يصبح فيه حكم العادة مثل النوم - التغذية - النظافة. كما أنها تتيح للاعب الكرة الطائرة الفرصة للتأكد من سلامته صحياً عن طريق الكشف الطبى الدورى والكشف الذى بداية الموسم الرياضى المباريات ولما كان من الواجب أن يلم لاعب الطائرة ببعض اصابات مثل الخلع والجذع والكسر، الإسعافات الأولية فإنه يكتسب بذلك بعض المعلومات الصحية النافعة له فى حياته.

الناحية العقلية:

اللاعب وحده واحدة، فالعقل والجسم والشعور لا يمكن فصلها، فكل منها يؤثر فى الأخر، ولا يمكن أن يتصرف الجسم تصرفا هادفا دون سيطرة العقل لهذا لا يمكن أن نفصل الناحية الحركية عن التفكير، لأن كل حركة أو مهارة يقوم بها اللاعب لابد وأن يسبقها فترة من التفكير فى ماهيه الحركة، وإذا ما حللنا لعبة الكرة الطائرة نرى إنها تطلب درجة كبيرة من التفكير وسرعة البديهة وأحكام الخطط ثم تغيير هذه الخطط فى بعض المواقف وبهذا تعمل الكرة الطائرة على تنمية مدارك اللاعبين وتوسيع خبراتهم وتنمى الذكاء وحسن التصرف فيما يقابلهم فى مختلف المواقف أمام مختلف المتنافسين والواقع أن هناك ثمة تشابه كبير بين الحياة العادية وحياة لاعبى الكرة الطائرة داخل الملعب وعلى وجه العموم فإننا نرى أن العقل يعتمد إلى

حد كبير فى حل المشكلات على الخبرات السابقة التى تحدث فى حياته سواء على ملعب مفتوح أو صالة مغلقة أو خارجها كما أنه عن طريق ممارسة اللاعب الكرة الطائرة يكتسب نوعاً من المعرفة بما فيها من قوانين ولوائح معتمدة. كما أنها من الوسائل المناسبة لتنشيط ذاكره العقل وقدراته نظراً لتعدد مواقفها.

٣ - الناحية الإنفعالية والنفسية :

إن لعبة الكرة الطائرة تعمل على تطوير سلوك لاعبيها الإنفعالى من مختلف المشاعر والإندفاعات والإستجابات الجسمية والفسيولوجية فيأخذ فى التميز بين تلك الإستجابات (التى من مظاهرها الحزن - الغضب - المرح) فالتحكم فى النفس وعدم فقد الأعصاب هى صفات تفرزها هذه اللعبة عند تقارب النقاط أو تفوق الفريق الأخر بأكثر من شوط ومن خصائصها أيضا قبل المباراة مباشر فإننا نشاهد يصافح كل الفريقين منهما الآخر ويتمنى له حظاً سعيداً وأثناء اللعب كل يؤدى مباراة نظيفة فى ظل قانون وقواعد اللعبة وبعد إعلان النتيجة يصافح الفريق الفائز الأخر ويتمنى له الفوز فى المرات القادمة وفى نفس الوقت يهنئ الفريق المهزوم خصمه بفوزه وبهذا يحدث للإنفعالات لاعب الكرة الطائرة حيث ترتقى عملية إعلاء لمستوى أرقى.

٤ - الإعتماد والثقة بالنفس :

يعرف الكثير من رجال التربية الرياضية الحديثة ألعاب الكرة ومنها الكرة الطائرة بأنها تعتبر من أحسن الرياضيات التنافسية، حيث أنهم يرون أنها تتحمل فى طياتها فرصة تنمية الإعتماد والثقة بالنفس والرغبة فى التفوق وروح الإنتصار والفوز تلك الدوافع الخاصة التى تمثل الميراث الطبيعى للشباب، وجميع الشباب تقريبا يرغبون فى وضع أنفسهم فى تلك المواقف التى يعتمدون فيها على أنفسهم والتى يتوقف فيها الفشل أو النجاح على ذكائهم وسرعتهم ومهارتهم وقوتهم فى الكرة الطائرة حيث هى من الألعاب التى تتيح للفرد الفرصة لتنمية التعبير عن أنفسهم والإعتماد عليها من خلال هذه المقومات التى تميز الألعاب الجماعية التى تنمو فيها شخصية الأفراد كأجزاء فى الفريق الذى يقاد بواسطة فرد، وتلك مواقف مثالية يتجلى فيها بوضوح تنمية الإعتماد على النفس والمقدرة على اتخاذ القرارات وحتى فى الأوقات التى يلقى اللاعب خاصه إذا كان موهوبا فيها ضغطا لفترة ما وغالبا ما تكون حالاته من التعب البدنى الشديد يستطيع عن طريق الخصائص سابقة الذكر التخلص منها وعن

طريق الأداء الجيد المتقن يستطيع اللاعب أن ينمى الشجاعة والثقة بالنفس.

٥ - القيم الإجتماعية :

يعتقد كثير من الناس أن الفوائد الأساسية التى تجنى من مزاولة الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الجماعية خاصة تكمن فى مجرد التنمية البدنية والجلد، ولقد يتجاهلوا بذلك معرفة أن الجائزة الكبرى التى يجنيها الرياضى من المباريات الرياضية هى تنمية مكونات الشخصية تنمية مرتفعة وفى الواقع لو نظرنا إلى لعبه الكرة الطائرة نجد أنها تضع لاعبيها فى صورة مصغرة لكفاحه فى حياته العادية ففى كلاهما تنافس ونضال وفى كلاهما كفاح وفوز وفشل وهزيمة وفى كلاهما مسئوليات وواجبات وحقوق هذا ما يدل على أن ممارسة الكرة الطائرة فى وسطها الصغير ما هو إلا نواه المجتمع الكبير وصورة مصغرة منه.

وبهذا تعمل الكرة الطائرة على تأهيل لاعبيها للإندماج فى المجتمع كما أنها تعودهم التعاون والعمل الصالح وباتباع قوانين اللعب وتقاليده والخضوع لها هو فى حد ذاته تربية على طاعة القوانين والمجتمع وتقاليده فعن طريق اللعب يضطر اللاعب للخضوع للقوانين مرة ثم مرة ثانية ثم ثالثة، وفى كل مرة يجد نفسه أكثر استعدادا للخضوع للقوانين ويصبح ذلك عنده عادة لا فى لعبة فحسب بل فى حياته العادية كذلك كما أنه فى لعبة الكرة الطائرة يتدرب الفرد على القيادة والتبعية خاصة إذا ما أوكل إليه قيادة الفريق من خلال العمل على رئيس فريق فتربى بذلك قائد ناضج للمجتمع الذى يعيش فيه.

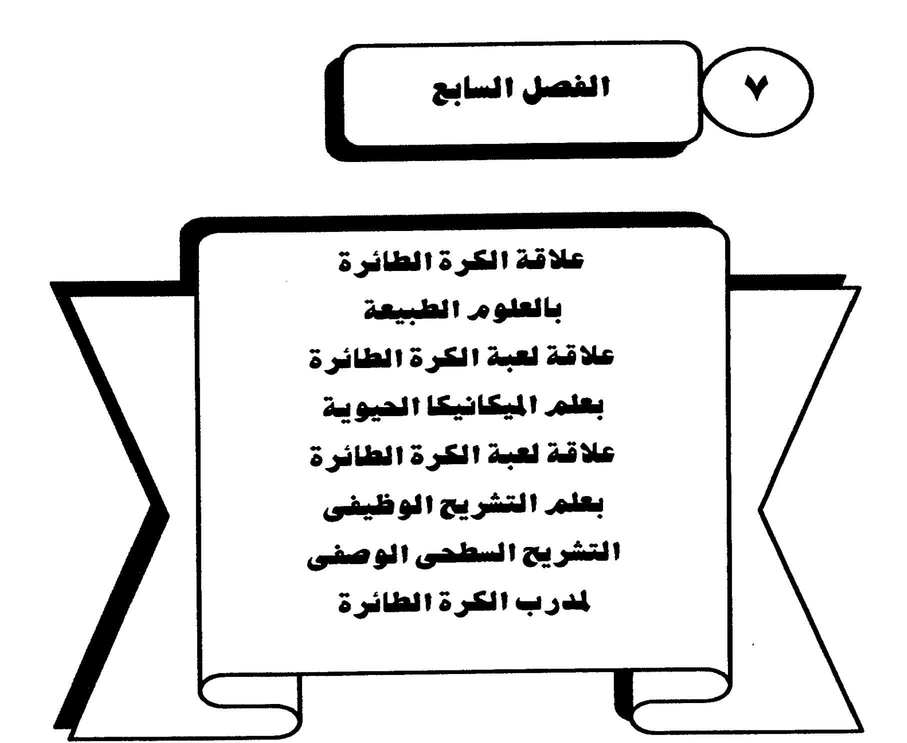
كما هناك بعض الأشخاص الذين يسلكون سلوكاً عدوانياً فى بعض مواقف اللعب مثلا فإن حسن توجيههم من قبل المدرب أثناء الوقت المستقطع أو عند التبديل وكذا أوقات الراحة بين الشوط، فهذا يجد المتنفس الصحيح المناسب عن طريق المنافسة الشريفة، ومن هذا تعمل الكرة الطائرة على تطوير وتعديل وتحرير سلوك المقاومة والإعتداء إلى سلوك منتظم يفيد اللاعب ويفيد مجتمعه.

وكذلك عن طريق اكتساب بعض اللاعبين مهارات يتفوقون فيها فان ذلك يعوضهم عما يشعرون به من حرمان من نواحى أخرى فى حياتهم الواقعية وبذلك يتحقق للأفراد طمأنينة اجتماعية ثابتة.

هذا ويمكن أن تكون الكرة الطائرة لعبة ترويحية حيث أن الإستغلال المثمر لوقت الفراغ يعتبر دائما غرض هام من أغراض التربية وذلك تكملة عن لعبة الكرة الطائرة الشاطئية وبهذا يتمكن اللاعب من الإستمرار فى رياضته التى كان يشترك فيها وبذلك يستطيع اللاعب الاستمتاع مع الأصدقاء الذين عرفهم إلى جانب المتعة التى يكسبها من مزاولة أعمال بدنية مفيدة.

ولا خلاف على أن التدريب الجيد والإستمرار فيه يؤدى بلاعب الكرة الطائرة إلى مستوى البطولة.

وبهذا العرض نستطيع أن نتبين مدى ما تحققه الكرة الطائرة من أغراض التربية الرياضية سواء بالطريق المباشر أو غير المباشر.


٧
الفصل السابع
علاقة الكرة الطائرة
بالعلوم الطبيعة
علاقة لعبة الكرة الطائرة
بعلم الميكانيكا الحيوية
علاقة لعبة الكرة الطائرة
بعلم التشريح الوظيفى
التشريح السطحى الوصفى
لمدرب الكرة الطائرة



الفصل السابع
علاقة الكرة الطائرة بالعلوم الطبيعية

لقد تأثرت الرياضة بوجه عام تأثيراً كبيرا وملحوظاً فى القرن الذى أنقضى ببعض العلوم الطبيعية التى تقوم بخدمة الأداء الحركى فى شتى المجالات.

فنجد أن البحث العلمى قد أهتم بدراسة حركة الإنسان اهتماماً كبيراً بغرض الوصول بالحركة الرياضية إلى أعلى مستوياتها مع الاقتصاد فى الوقت والجهد والطاقة فأجريت الأبحاث والدراسات لمعرفة العلاقات الميكانيكية والوظيفية ومدى تأثيرها على حركة، الإنسان ومدى الإستفادة من قوانينها بالارتقاء بالأداء البشرى إلى أعلى كفاءة، وكان للتنافس الدولى الكبير فى الميدان الرياضى أثره فى ضرورة الالتجاء إلى الأسس العلمية الميكانيكية والفسيولوجية والتشريحية من أجل إنجاز انتصارات دولية عن طريق استخدام كافة هذه الأسس متداخلة كأساس لتقدمها وانجاحها .

وبما أن علم الحركة يبحث فى الناحية الشكلية والوصفية لحركة الإنسان ومدى انسيابها وجمالها وتوقيتها فإن من الصعب جداً تقييم هذه الظاهرة بدقة تامة. وذلك يعتبر تقييمها تقديراً ذاتياً بينما نجد أن علم الميكانيكا الحيوية يقيم مظاهر الحركة موضوعياً من خلال الخوض فى معرفة مسببات الحركة ومن السهل قياس مظاهرها الكمية مثل السرعة والقوة وكمية الدفع فيها. بينما نجد علم التشريح الوظيفى الرياضى يصف العمل العضلى للحركات المختلفة وفقاً لقوانين العمل العضلى وميكانيكيته، بينما علم وظائف الأعضاء يبحث فى تأثير المجهود البدنى على قيام أجهزة الجسم بوظائفها ومدى المقدرة الوظيفية للإنسان وعن طريق التحليل الحركى لمظاهر النشاط الرياضى حتى يتمكن المدرب ومدرس التربية الرياضية من إيجاد الترابط ين هذه المظاهر وبين قوانين العلوم الطبيعة والتى من شأنها فتح المجال أمام المهتمين بشئون الحركة لتطبيق هذه النظريات تطبيقاً ميدانيا لرفع المستوى الفنى للاعب إلى جانب زيادة ثقة المدرب من نفسه، وإستناداً لمهنه التدريب الرياضى على الأساس العلمى للسليم.

ونسوق فيما يلى تحليلاً للعلاقات الميكانيكية والتشريحية والفسيولوجية على الأداء الفنى للكرة الطائرة.

علاقة الكره الطائره بعلم الميكانيكا الحيوية

فى هذا الصدد سنضع أعيننا المبادئ الخمسه للميكانيكا الحيوية التى وضعها الدكتور (هو خمود) ومدى الاستفادة من المبادئ الخمس فى علم الرياضى.

المبدأ الأول: يبين أنه كلما كانت هناك حركة تمهيدية لأى مهارة كلما زادت سرعتها وقوتها هذا هو ما يدل عليه القانون بإختصار ومن الممكن الإستفادة به فى الكرة الطائرة بأن نجعل لمهارتها وخاصة التى هى على صورة مهارات حركية مركبة لا ينفصل العمل فيها فى أى خطوة عن الأخرى، ولكن لابد أن نستفيد من خطوات الإقتراب مثلا كحركة تمهيدية له ووضع ابتدائى للضرب وبذلك نحصل على أعلى حركةممكنة.

المبدأ الثانى: فهو يبحث عن مسافة العجلة فى الضربة الهجومية المستقيمة حيث وجد أن هذه الضربه من أقوى الضربات من ناحية أخرى أن الضربة الأكثر قوة بين ضربات الإرسال هى المستقيمة فهى أنسب وأسرع وأقوى الضربات، المرسلة حيث الضربة تسير بعجلة فى خط مستقيم يتبع ذلك طاقة حرارية وبالتالى سرعة الجسم نتيجة عن قوة العضلة فى اتجاه السير وطول مسافة العجلة، فإذا قارنا بين نفس الضربة الهجومية فى خط المستقيم وبين الإرسال الخطى فى منحنيه فى حالة تحركها بعجلة فى خط منحنى سنجد أنها تحتاج إلى بذل قوة أكبر حتى تصل إلى نفس السرعة فى الحالة الأولى وذلك عند ثبات طول مسافة العجلة فى الحالتين نرى أن الإرسال فى الخط المستقيم يحتاج إلى قوة مركزية جاذبة بالإضافة إلى القوة العضلية للخط مستقيم.

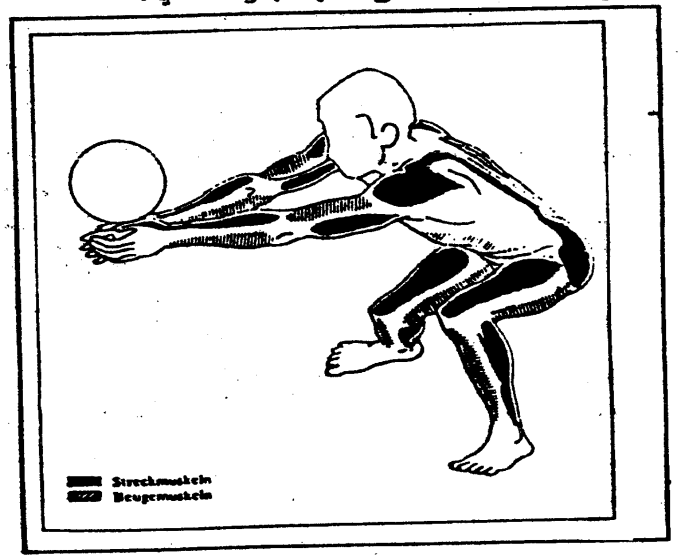
المبدأ الثالث: أما المبدأ الثالث فيتناول توافق الدفع الإضافى وهذا المبدأ يتركز فى أنه يجب أن تنتهى تأتى جميع القوى المشتركة فى الحركة المسببة للعجلة فى لحظة واحد، وهذا يعنى أنه يجب أن يكون هناك توافق بين تأثير قوى العضلات المادة للأطراف السفلى زمنيا مع تلك التى تعمل على فرد الذراع وتوجيه كف اليد بحيث ينتهى فى زمن واحد. كما فى مهارة الضرب الهجومى.

ورغم أن علم الحركة يقول - أن سريان القوة ينتقل من مفصل إلى مفصل ومن عضله إلى عضله حتى تصل إلى كف اليد وهذا حسب ظاهرة الإنتقال الحركى إلا أنه يمكننا أن نقول أن الإنتقال فى كلتا الحالتين موجود، ولكن السرعة والقوة قد

تختلف، فنجد مثلاً فى حالة اللعب حسب ظاهرة الانتقال أن القوة فعلاً تسير من مفصل إلى مفصل ومن عضلة إلى أخرى ولكن يمكن أن تصل إلى قوتها فى لحظة واحدة علما أن انقباض وارتخاء العضلة الفخذية الإليه أبطأ من عضلات الذراع، إذا ما استطعنا الوصول إلى هذا فنكون قد وصلنا بالمهارة (كما فى التمرير من أعلى أو من أسفل اليدين معاً) إلى مرحلة الأداء الجيد.

المبدأ الرابع : وهو زمن رد الفعل وهذا يتمشى مع قانون نيوتن الثالث فإذا ما استخدم هذا المبدأ لعبة الكرة الطائرة نجد أنه فى حالة استخدام تمريرات قطرية، كذلك التحرك القطرى فإن هذا التمرير أتصف بقوة أسرع وأقوى ولهذا يفضل ويحسن أن يكثر تدريب على التمريرات مع استخدام هذا النوع من التحرك.

المبدأ الخامس : أما المبدأ الخامس وهو مبدأ ابقاء كمية حركة الزاوية فإنه يمكن تطبيقه فى الكرة الطائرة وخاصة التى تشملها مجموعات كميه.



شكل (١)
العضلات الأساسية للعبة الكرة الطائرة

علاقة لعبة الكرة الطائرة بعلم التشريح الوظيفي

يؤثر التركيب الجسماني للإنسان سواء أثناء الحركة أو الثبات تأثيراً كبيراً على الأداء الرياضي فتركيب جسم لاعب الكرة الطائرة وبناءه العضلي تؤثران على مقدرته الحركية في أثناء المنافسة، ونظراً لأهمية التشريح الوظيفي والعمل العضلي في الكرة الطائرة فإننا سوف نسوق فيما يلي تحليلاً لأثار هذا العلم على لعبة الكرة الطائرة.

أنواع الأجسام :

إن جزءاً كبيراً من الأداء الرياضي يعبر تعبيراً ديناميكيا عن خصائص الجسم البشري، والإختلافات في أشكال الأجسام لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابات إلى ما تتطلب أوجه النشاط الرياضي المختلفة وبتطبيق ذلك يستطيع المدرب إرشاد لاعبه إلى نوع الوزن الذي يناسبه. ولقد قام (شيلدون) بتقسيم الأجسام إلى ثلاثة أنواع هي: (سمين - عضلي - نحيف).

ولقد قام العديد من المتخصصين في مجال الاختبار والقياس والانماط بدراسة الأداء البدني وعلاقته بالشكل الجسماني عن طريق اختبارات حركية وأخرى بالقوة، ووجدوا ما يلي :

أ - أن أصحاب الشكل العضلي أقوى من السمين والنحيف.

ب - السمين أقوى من النحيف.

جـ - النحيف أسرع وأخف وأجلد من السمين.

د - أصحاب الشكل العضلي أكثر خفة وسرعة وجلداً من النحاف والسمان.

هـ - تعمل زيادة الوزن عند السمان وقلة القوة عند النحاف على تخلفهم في إختبارات اللياقة البدنية.

تأثير عظام الجسم كروافع في الكفاءة الحركية :

لقد تمفصلت العظام الهيكلية للجسم في أماكن المفاصل الحالية والتي تعتبر مناطق الحركة في الجسم، وتندغم عضلات الجسم في أماكن قريبة من المفاصل بطريقة تجعل تطبيق قوتها في أفضل الأماكن للحصول على أكفأ عمل للروافع، وهناك ثلاثة

أنواع من الروافع العظيمة فى جسم الإنسان هى :

أ - رافعة من النوع الأول : ويكون محور ارتكازها واقعاً بين ذراع القوة وذراع المقاومة كما فى حركة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية على الساعد حول محور المرفق.

ب - رافعة من النوع الثانى : ويكون محور ارتكازها فى أحد طرفيها والمقاومة واقعة بين هذه النهاية والقوة كما فى حركة عضلات خلف الساق عند العقبين والإرتكاز على المشطين.

جـ - رافعة من النوع الثالث : ويكون محور إرتكازها فى أحد طرفيها أيضا والقوة واقعة بين محور الإرتكاز والمقاومة كما فى عمل العضلة ذات الرأسين العضدية عند ثنيها لمفصل المرفق.

ونستطيع الاستفادة من معرفتنا لتلك الروافع فى جسم الإنسان فى تسهيل العمل العضلى أو تصعيبه أثناء تأدية مهارات الأكبر قيمة، فلتسهيل العمل العضلى يقوم لاعب الكرة الطائرة بإطالة ذراع القوة أو تقصير ذراع المقاومة والعكس بالعكس.

علاقة خط الثقل بالهيكل التشريحى للقوام :

ولقد وصف (لوفيت) خط الثقل فى وضع الوقوف بأنه يقع على مقدمة مفصل القدم، الذى قد اتخذت وضعها هذا بواسطة عضلات خلف الساق وأضاف أنه يمر أيضا بمقدمة الركبتين التى تأخذ شكلها فى هذه الحالة بواسطة عضلات خلف الفخذ والعضلة ذات الأربع رؤوس الفخدية، كما أن خط الثقل يمر كذلك داخل المفصل العجزى الأليبى ومعظم المفاصل الفقرية.

ووصف (دافيز) علاقة خط الثقل بالنسب التشريحية للجوانب الوحشية للجسم كما يلى :

* يقع خط الثقل أمام العظم الوحشى للقدم (السطح السفلى للشظية) وخلف عظم ردفه الركبه ومنتصف المدوار الكبير لعظم الفخذ ومنتصف قمة الكتف ثم بشمة الأذن.
* وأوجدت (بانكرافت) علاقة خط الثقل بنصفى الجسم من خلال مناقشتها لأختبار الخط الرأسى عن طريق تمرير خط البناء بحيث يقع عمودياً على مسافة تقع بين العتبتين ومارا بين شقى العجز، ثم بخط منتصف لجميع الفقرات ثم بمنتصف النتوء أسفل الرأس ولكى نحدد خط ثقل الرجل قامت بتمرير الخط فى نقطة تقع بين أصبع القدم الكبير وبين الإصبع الثانى ثم بمنتصف مفصل القدم بمنتصف

غطاء الركبة ثم بنقطة تقع تقريبا بجوار الفقرة الداخلية العليا لعظم الألية، وعندما لا تكون أجزاء الجسم مطابقة للمقاييس السابقة فى وضع الوقوف الطبيعى تكون هناك درجة نسبية من الخط لابد من قيام المدرب بتصحيحها ويفيد ذلك عند قيام بإختيار اللاعبين فى البداية، حيث يراعى المدرب أن يكون قوامهم سليما دون تشوهات مما يؤدى إلى تقدمهم فى أداء المهارات بيسر ويحققون الكثير من النمو الحركى نظراً لسلامة قوامهم.

وإذا ما حدث خلال التدريب فى لعبة الكرة الطائرة أن نشأت إنحرافات فى جسم أحد اللاعبين نتيجة خطأ ما فى عملية التدريب أو نتيجة لنمو مجموعة عضلية نمواً زائداً عن المجموعة المقابلة لها أدت إلى هذا الخطأ فلابد على المدرب من مراجعة طريقة تدريبه وتعديلها لملائمتها لمثل هؤلاء الأشخاص.

أثر العمل العضلى على تحقيق الأتزان :

عندما نفكر فى الأتزان يجب علينا أن نضع نصب أعيوننا علاقته الفراغية وعلاقته البدنية ـ وعلى ذلك هناك علاقتان سوف يجذبان انتباهنا فى الحال :

١ – إتزان أجزاء الجسم المختلفة.

٢ – إتزان العضلات المضادة بالنسبة لضبط حركات المفصل الواحد.

وهذان العنصران وثيقاً الصلة بعضهما ببعض ذلك لأنه عندما يزداد إستياء ميكانيكية الجسم فإن أجزاءه المختلفة تميل وتتعرج لدرجة أن الأعمدة العظمية التى يجب أن يرتكز عليها وزن الجسم رغم بذل أقل طاقة تفشل فى أداء عملها وهذا يعمل على حدوث شد أو تمزق لوقوع حمل زائد عليها.

وعندما تؤدى مجموعات عضلية نشاطاً ما وفى هذه الحالة وضع عدم إتزان نتيجة لخطأ قوامى فإن هذه العضلات تميل إلى التشكيل بهذه الأوضاع وتصبح عادة فيها.

كذلك إذا إستخدمت المفاصل وهى فى وضع اصطفاف غير ملائم مثل مفاصل العمود الفقرى أو استخدمت خلال مدة أقصر من نهاية حدود الحركة المؤداه فإن الأربطة والعضلات المثبتة التى تحكم الأداء الحركى تطول فى ناحية واحدة من المفصل بينما تقصر العضلات المضادة لها وبالتالى لا يكون هناك إتزان فى النمو العضلى.

وبالنسبة لأتزان المفاصل والعضلات وعلاقتها بأجزاء الجسم فإنه من الصعب القول بأيهما المسبب وأيهما المؤثر، فالعضلات المثنية التي تكون أكثر قوة من العضلات المادة لها. وبالتالي يزداد التوتر أو الشد القوامي أو يثبت على ماهو عليه بالنسبة لضعف العضلات المضادة للجاذبية ومقدار الإنحراف الذي يراد التحكم فيه، وكلما إزداد عدم الإتزان يستلزم ذلك بذل عمل أكثر من الميكانيكية المركزية، وذلك بسبب حدوث التوافق الذي سرعان ما ينتج، وتعتبر علامة واضحة على التعب.

وعلى ذلك يجب تناسب الراحة مع كمية النشاط المبذول وأن تعدل وتقنن التمرينات لمقابلة احتياجات للجهاز العضلي العصبي ومما سبق يجب مراعاة النمو المتزن للجسم للاعبي الكرة الطائرة مع إعطاء تمرينات تعويضية إذا ما كانت هناك حركات تؤدى من جانب واحد كالإرسال الضرب الهجومي حتى يستمر قوام اللاعب متزناً بنائياً، دال ذلك ذلك إلى اكتمال الأتزان الميكانيكي والكفاءة الحركية.

أسس العمل العضلي :

إن دراسة الجسم البشري تعتبر دراسة حركية لحركات العضلات فعند ممارسة أي نشاط رياضي يحدث دائما انفعال معين يؤثر تأثيراً سلبيا على تحسين وتطوير الناحية النفسية والبدنية، وهذه الآثار الحركية تؤثر بصورة خاصة على تكوين وبناء العضلات، ولها أيضا تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير شكل الجسم عموما وفي هذا المجال نهدف إلى إيضاح المبادئ الأساسية للعمل العضلي حتى يمكن أن نفهم التغيرات والمصطلحات العلمية ووصفا إذا لم تكن قواعد علم الحركة واضحة في أذهان العاملين في الميدان الرياضي فإن ميكانيكية العمل العضلي في الجسم لا يمكن تقديرها بدقة تامة فكل حركة صادرة من الجسم كله أو أحد أعضائه إنما هي عبارة عن عضلات تتحرك بواسطة الجهاز العصبي في حالة إنقباضها أو إنبساطها أو ثباتها.

سوف نشير هنا إلى بعض من التعريفات والإصطلاحات التي سوف نستخدمها فيما بعد مقرونة بنوع العمل العضلي الذي يتم بصدد القيام بتحليله نوضحها فيما يلي:

المبعده : وهي العضلة التي تبعد أحد أجزاء الجسم بعيداً عن جزء أخر.
المقربة : وهي العضلة التي تقرب أحد أجزاء الجسم من الجزء الأخر.

البطح : التدوير للخارج.
الكب : التدوير للداخل.
المفصل المركب : ويقصد بهذا المصطلح وصف تركيب المفاصل مثل مفصل الكتف أو مفصل اليد أو القدم.

أنواع الإنقباض العضلى :

أ - الإنقباض العضلى المركزى.
ب - الإنقباض العضلى اللامركزى.
جـ - الإنقباض العضلى الثابت.

وهذه الثلاث أنواع للعمل العضلى تعرف بالإصطلاحين الآتيين :

١ - العمل العضلى المتحرك.
٢ - العمل العضلى الثابت.

جدول تفصيلي يبين التحليل العضلي الوصفي للمجموعات العضلية العاملة في الكرة الطائرة وعمل كل عضلة أثناء تأدية المهارات المرتبطة بها عن طريق أجهزة رسم العضلات

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
عضله الطرف السفلى : ١ - الحرقفيه الابسواسيه. ٢ - الخياطيه. ٣ - المستقيمة الفخذية.	*Liacus muscle* *Stirtorius muscle.* *Rectus Femoris muscle.*	١ - التقدم بالجرى لاتخاذ أى وضع. ٢ - التقدم بالجرى لاتخاذ الوضع الدفاعى. ٣ - التقدم بالجرى لاتخاذ لاستقبال الإرسال. ٤ - التقدم بالجرى لاتخاذ الدفاع عن الكرة. ٥ - التقدم بالجرى لاتخاذ للضرب. ٦ - التقدم بالجرى لاتخاذ للصد.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – النصف غشائيه. ٢ – النصف وتريه. ٣ – ذات الرأسين الفخذية.	*Sermimembranosus.* *Semitendiousm* *Biceps mllong head.*	١ – الدفاع عن الملعب. ٢ – الدفاع عن المنطقة. ٣ – التمرير من أسفل باليدين معاً. ٤ – التمرير من اسفل لاستقبال الكرة. ٥ – التمرير من اسفل لاستقبال الارسال. ٦ – التمرير بيد واحدة من الدحرجة. ٧ – التمرير الانبطاح *Sprowl* . ٨– التمرير الانزلاق.
عضلات الطرف السفلى : ١ – العضله المستقيمة الفخذيه. ٢ – العضله المتسعة الوحشيه. ٣ – العضله المتسعة الأنسيه. ٤ – العضله المتسعة المتوسطية. ٥ – العضلة الخياطية.	*Rectus fermoris.* *Vastus lateralis.* *Vastus Medialis.* *Vastus imtermedues.* *Sartorius Muscle.*	١ – الدفاع عن الملعب. ٢ – الدفاع عن المنطقة. ٣ – التمرير من اسفل باليدين معا. ٤ – التمرير بعد استقبال الكره. ٥ – التمرير من استقبال الارسال. ٦ – التمريرين واحدة مع الدحرجة. ٧ – التمرير من الانبطاح. ٨ – التمرير من الانزلاق. ٩ – الضرب الهجومى. ١٠ الصد الدفاعى.
١ – العضله التوأميه. ٢ – العضله النعليه. ٣ – العضله القصبيه الخلفيه.	*Gastrocnemius.* *Soleus muscle.* *Tibialis Reterior* .	١ – الجرى للإمام لتأدية مختلف المهارات الحركية التى بدون كره. ٢ – ضرب الكرة بالقدم.
١ – العضله القابضة للاصابع الطويلة. ٢ – العضلة القابضة للاصبع الكبير الطويل.	*Extensor hallucis Longus.*	١ – الضرب الهجومى. ٢ – الصد الدفاعى. ٣ – الارتكازات الامامية. ٤ – ارتكازات الارسالات المختلفة

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – العضلة الإليه الكبرى.	*Gluteus maximus muscle.*	١ – مرجحة الرجل خلفا عند ضرب الكرة بالقدم. ٢ – وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ – وقفه الدفاع عند المنطقة. ٤ – وقفه الدفاع استقبال الارسال. ٥ – وقفه التمرير من اسفل باليدين. ٦ – لحظه التمرير من اسفل بيد واحدة. ٧ – لحظه التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٨ – الدفاع الغاطس الطائر.
١ – العضله الإليه الوسطى. ٢ – العضله الإليه الصغرى.	*Gluteus Medius.* *Gluteus Minimus.*	نفس المهارات السابقة المرتبطة بعمل العضله الإليه الكبرى.
١ – العضله الكمثريه. ٢ – العضله التوأميه العليا. ٣ – العضله التوأميه السفلى.	*Gastracnemiusm.* *Gemellus- m.* *Cemellus lowerm.*	١ – فى كثيرا من أوضاع الثبات لوقفات الاستعداد المختلفة. ٢ – فى بعض حالات ضرب الكرة بباطن القدم.
٤ – العضله الطويلة الداخلة الطويلة. ٥ – العضلة الطويلة الخارجية الكبرى. ٦ – العضله العريضة الفخذية. العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذين المتسعة الانسيه والمتسعة الوحشيه.	*Adductoor interial longus. m* *Addustror exterial* *Tensor fascia-m* *Castis intemdius.* *Rechus fmovis.m*	١ – الجرى للإمام. ٢ – وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ – وقفه الدفاع عن المنطقة. ٤ – وقفه استقبال الإرسال. ٥ – وقفه استقبال الضربات. ٦ – الدحرجات. ٧ – الدفاع الغاطس الطائر. ٨ – الانبطاح والانزلاق.
١ – العضله العانية. ٢ – العضله الضامه الطويلة. ٣ – العضله القصيرة. ٤ – العضلة الضامة العظمى.	*Pubic tubercle.m* *Peroneus long.m* *Peroneus berv.m* *Peroneus mor.m*	١ – جميع وقفات الاستعداد المتوسطة ـ العالية العميقة عند أداء الأنواع المختلفة للتمرير من أعلى.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
٥ – العضله الضامة الرقيقة.		٢ – تساعد عند اداء المهارات المختلفة التى تعتمد على الارتكاز.
١ – العضله القصبية الامامية. ٢ – العضله الباسطه للاصابع الطويلة. ٣ – العضله الباسطة للإبهام الطويلة. ٤ – العضله الشظية الطويلة. ٥ – العضلة الشظيه القصيرة. ٦ – العضله الشظيه الثالثة.	*Ste.* *Extensor digitorum longus.* *Extensor hallucis longus.* *Peronus longusd.* *Peronus Brevis.* *Peronus tertius.*	١ – الارتكاز على القدم اثناء تأدية الارتقاءات والحركات المختلفة - الارتقاء - الوثب الهبوط فى مراحل الضرب والصد والإرسال مع الوثب الساحق. ٢ – الجرى لاتخاذ وقفات الدفاع والتمريرات بأنواعه - المهام الدفاعية من الثبات والحركة. ٣ – الدفاع الغاطس الطائر.
عضلات الطرف العلوى: ١ – العضله الترقويه الحلمية.	*Sternomatoid muscle.*	١ – مرجحة الرأس أماما خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد الدفاعى - التمريرات من أعلى وفى اتجاهات مختلفة.
١ – العضله الطويلة الظهرية.		١ – ثنى الجذ خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد دفاعى. ٢ – الارسال من أعلى مع الوثب ومن الثبات مع الارتكاز. ٣ – التمرير من أسفل باليدين. ٤ – التمرير مع الدحرجة الامامية والجانبيه. ٥ – الدفاع الغاطس الطائر.
١ – العضله ذات الثلاث رؤوس العضديه	*Triceps barchialis Muscle.*	١ – مهارة التمرير من أعلى وللإمام. ٢ – مهارة الاعداد من أعلى للامام.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
		٣ - مهارة الدفاع عند الملعب. ٤ - استقبال الارسال. ٥ - الكرات المضروبة بقوة. ٦ - جميع حركات الذراعين فى التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٧ - الدفاع الغاطس الطائر. ٨ - الدفاع العميق. ٩ - أرجحة الذراعين خلفا مرجحات الضرب لحظه الوثب. ١٠ - مرجحات الذراع لحظه الارسال. ١١ - مرجحة الذراعين خلفا عند الضرب والصد.
٢ - العضله المربعة المنحرفة.	*Trapezius Muscle.*	١ - مرجحة الرأس خلفا عند ضرب فى الضرب الهجومى. ٢ - تشترك فى تطويح الذراعين جانب أو خلفا عند أداء الارتقاءات.
١ - العضلة العريضة الظهرية. ٢ - العضلة المستديرة الكبرى. ٣ - العضله تحت الشوكة. ٤ - العضله المستديرة الصغرى.	*Latissimus Dorsi Muscule.* *Teres Major.* *Infra spinatus.* *Teres Minor.*	١ - ضغط الذراعين خلف عند المرجحة للارتقاء فى الضرب أو الارسال. ٢ - تطويح الذراعين جانبا استعداد لأداء وقفات الاستعداد. الدفاع عن الملعب والارسال.
١ - العضله الدالية الامامية.	*Anterior tuapegus muscle.*	١ - رفع الذراعين جانب لحفظ التوازن لحظه الوثب (الارتقاء) عند أداء الربات الهجومية - والارسالات الساحقة مع الوثب. ٢ - أرجحة الذراعين أماما عند الجرى للارتقاء، للضرب أو الصد.

المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة	Name of Muscule	اسم العضله
نفس عمل العضله الدالية، حيث يظهر عمل هذه المجموعة فى حـركـات رفع الذراعين والارجحات عند أداء الارتقاءات المختلفة.	*LeVator scapulae Muscule. Phomboidsmaj or and Minor Musecule.*	١ – العضله الرافعة للوح. ٢ – العضله المعينية الكبرى. ٣ – العضلة المعينية الصغرى.
١ – مرجحة الذراعين أماما اسفل للارتقاء لأداء الضرب. ٢ – مرجحة الذراعين أماما اسفل للصد. ٣ – مرجحة الذراعين أماما اسفل لاتخاذ وضع الاستقبال. ٤ – مرجحة الذراعين أماما اسفل لحظه الوثب للإرسال.	*Pectorals Muscule.*	١ – العضله الصدرية الصغرى.
١ – أرجحة الذراعين أماما أثناء حركات الجرى عامة خاصة لحظة اتخاذ الوضع الدفاعى.	*Pectoralis Major. Coraclbrachialis muscule.*	١ – العضله الصدرية الكبرى. ٢ – العضله الغرابية العضديه. ٣ – العضله تحت اللوح.
– ثنى مفصل المرفق لحظه التمرير من أعلى وفى الاتجاهات المختلفة وكذا الاعداد والضرب السريع. – تشترك فى أرجحة الذراعين أماما بالتبادل أثناء الجرى لاتخاذ وقفات الاستعداد. – عند أداء الوضع الابتدائى للصد.	*Biceps myscle.*	١ – العضله ذات الرأسين العضديه.
– الارجحات ـ الجرى لاتخاذ ـ الاوضاع ـ التمريرات من الثبات والحركة.	*Barchialis.m Brachio -Radialis.*	١ – العضله العضدية. ٢ – العضله العضديه الكعبريه.
١ – قبض الاصابع نصفا اثناء حركات الجرى لاتخاذ الاوضاع المختلفة.	*Flexor digitorum Profundus Muscule.*	١ – العضله القابضة للاصابع الغائرة.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
٢ - العضله القابضة للاصابع السطحية.	*Flexor Digitorum Profundus Muscule*	٢ - تشترك فى أداء مهارات التمرير بأنواعه من الثبات ومن الحركة - مهارات الارسال من مسك وضرب مهارات الضرب والصد.
- العضله القابضة للرسغ الكعبرية والزنديه.	*Flexor carpi radialis.*	- أداء مهارات التمرير من أعلى وأسفل باليدين.. - الضرب الهجومى - الصد الهجومى والدفاعى - الضرب السريع.
- العضله البطينة المستقيمة.	*Rectus Bdominis Mussule.*	- تطويح الجذع عند الضرب والصد والارسال من أعلى والارسال مع الوثب و سحب الجذع للإمام.
- العضله المنحرفة الداخلة والخارجة.	*External altique Enternal altique Muscule.*	- لف الجذع اثناء وقفات الإستعداد والتحركات والدفاعات والمواقف الدفاعية. - لف الجذع أثناء الضرب. - ثنى الجذع ولفه للجانب أو دوران الجذع المنحرفة الخارجة - تساعد العضله.

التشريح السطحى الوصفى لمدرب الكره الطائره

يقضى المدربون الرياضيون وقتا كبيرا ويبذلون من الجهد الكثير فى تقويم ومحاولة علاج الأنواع المختلفة من الاصابات الناتجة من الممارسة والتدريب والتنافس فى ضوء معلوماتهم البسيطة عن علم اصابات الملاعب فالمدير الفنى والمدرب عادة ما يكونوا أول المتواجدين فى موقع الاصابة فور حدوثها. فإن كانوا ملمين ببعض المعلومات الجوهرية المتعلقة بالاصابات فانهم يستطيعون القيام باختبارات أولية على موضع الاصابة فى محاولة سريعة لتشخيصها وتحديد مدى قدرة اللاعب من الاستمرار فى اللعب من عدمه.

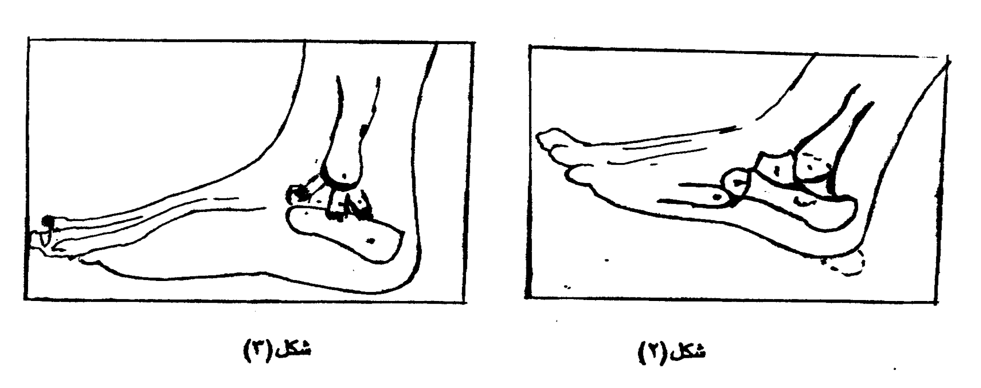
ويستند هذا التشخيص فى جانب كبير منه على المعلومات الخاصة بالتشريح والتى لاشك فى أنها نستخدم وبشكل كبير فى تحديد الاصابة. وفى حالة الاصابات الشديدة فلابد من العرض الفورى على أحد الاطباء المتخصصين حيث يتعاون هذا الفريق معا فى تحديد نوع وشدة الاصابة لذلك يجب اختيار الطبيب الذى يتحدث بنفس لغة المدرب والمدير الفنى.

ولما كان الطبيب ليس هو الشخص الأول الذى يتواجد فى موقع الأصابة وقت حدوثها فإن المعلومات الدقيقة التى يدلى بها كل من المدير الفنى والمدرب تعتبر بمثابة اختبار وتوكيد لتاريخ وظروف حدوث الإصابة تساعد الطبيب فى دقة التشخيص واقتراح العلاج المناسب ويمكن للعاملين فى المجال تدريب الكره الطائره بشكل عام والمديرين الفنيين والمدربين بشكل خاص بالإلمام بمعظم المعلومات الاساسية الخاصة بالتشريح الإنسانى وذلك بالرجوع الى المراجع والكتب المتخصصة فى مختلف أنواع التشريح الوصفى والوظيفى إلا أن تلك المراجع والكتب غالبا ما تكون على درجة كبيرة من الصعوبة ومما يزيد الامر صعوبة على قارئى هذه الكتب تلك الالوان المستخدمة فى الرسوم والصور الايضاحية المستخدمة فى تلك المراجع حيث تختلط الوان العضلات بألوان المفاصل والاوتار والاعصاب الا أن هذا لا يعنى عدم وجود جانب من تلك المراجع يتوفر فيه جانب من الايضاح يساعد القارئ. إلا إنما تحتاج فقط إلى تحديد موقع الاصابة وتصور ما حدث داخليا بسرعة وبسهولة عن طريق اختبار التركيب.

من هذا المنطلق ولزيادة الاصابات فى مجال الكره الطائرة فى الآونة الأخيرة

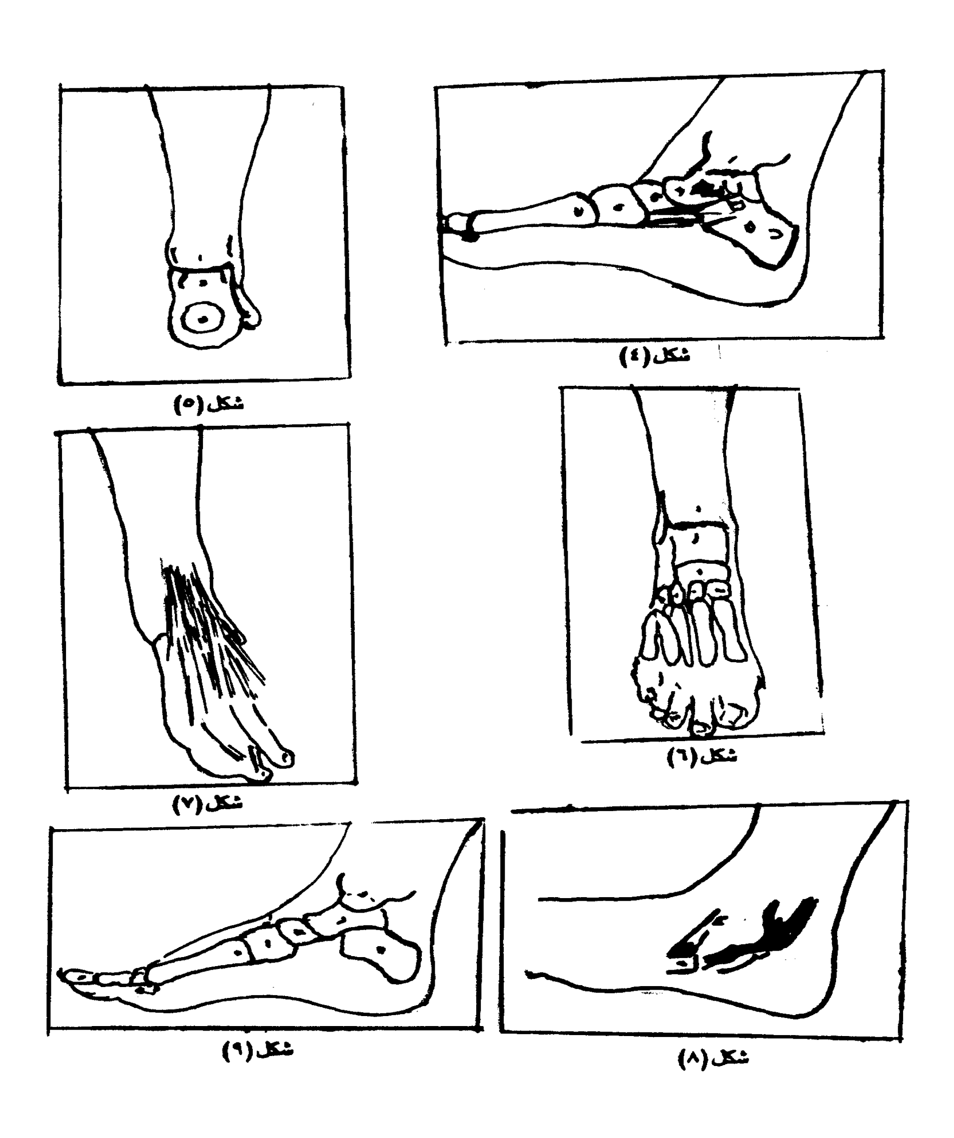
نتيجة استخدام الاحجام العالية فى التدريب والانواع المختلفة من التدريبات خلال مراحل الاعداد الممتدة على مدار عدة أشهر. اردنا من هذا الفصل التطوير وتعميق لمعرفة والمام المدربين بتلك الجوانب السابقة معتمدين على الصور المبين عليها أماكن العظام والمفاصل الاكثر تعرضا للاصابات فى مجال الكرة الطائرة، وسوف يجد فيها كل من القارئ المتخصص وغير المتخصص عونا متواضعا لاختبار أى من تلك الاصابات المحتملة وليس هناك شك من فائدة التعرف على نوع ودرجة الاصابة فى سرعة علاجها. والصور الفوتوغرافية المستخدمة فى هذا الفصل تعتبر بمثابة دليل إلا أنه يجب أن نتذكر دائما بأنه قد يحدث بعض من عدم الوضوح التام فى نقل التكوينات الثلاثية الابعاد الى صور ثنائية الابعاد.

ومع حرصنا التام فى تطوير المعلومات المتعلقة بالتشريح السطحى لدى العاملين فى مجال الكره الطائره نأمل فى اهتمام القارئ بفحص الصور والتدقيق فى تناولها حيث ركزنا على مواضع الاصابات الشائعة فى الكرة الطائرة وذلك لاكتساب القدرة على تطبيق المعلومات الخاصة بالتشريح واستخدام العلامات الجسمية السطحية والتى تعتبر ضرورية فى عملية تشخيص الاصابات بدقة.



شكل(٢) شكل(٣)

(رسغ القدم)



شكل(٤)

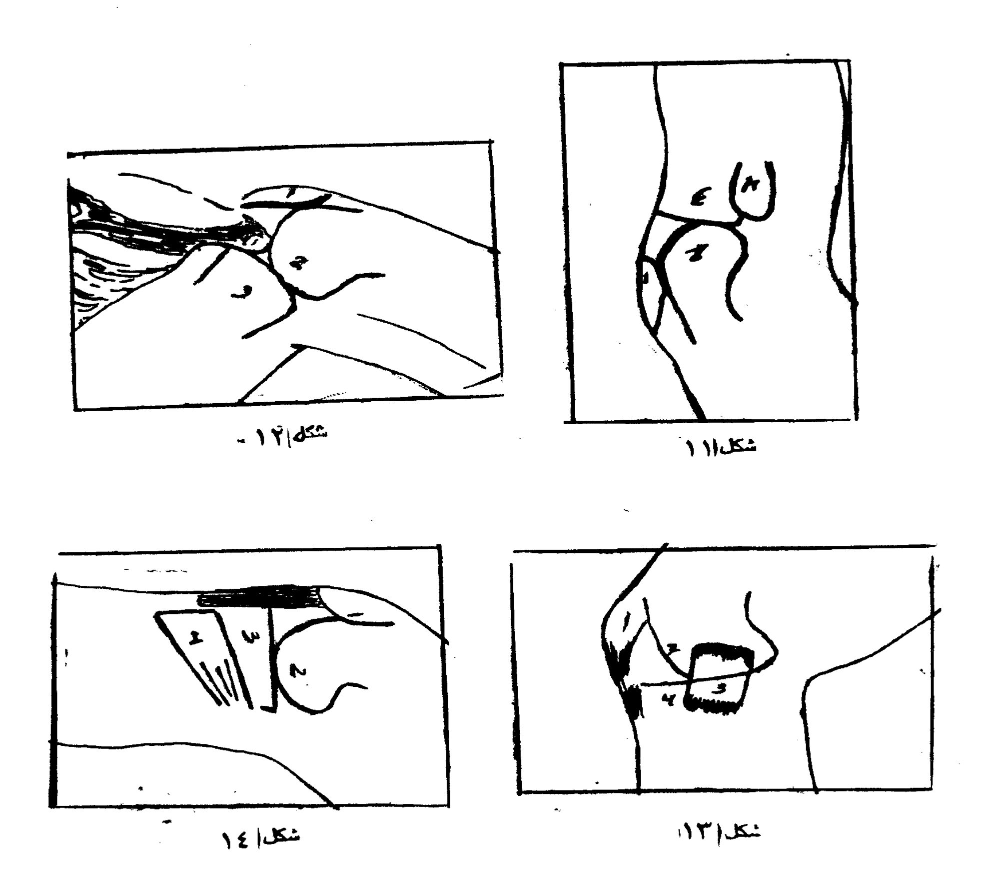
شكل(٥)

شكل(٦)

شكل(٧)

شكل(٨)

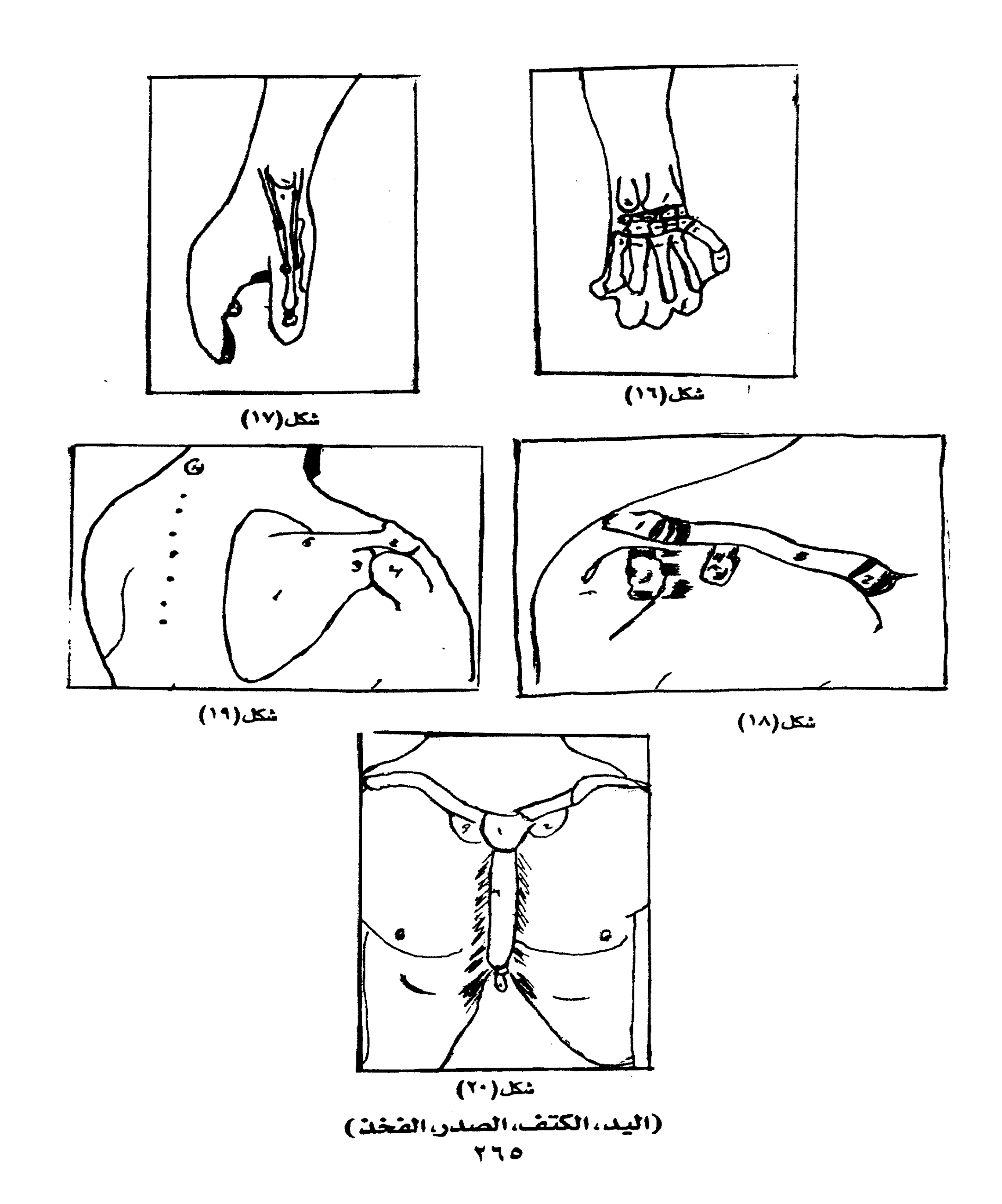
شكل(٩)



شكل ١١ شكل ١٢

شكل ١٣ شكل ١٤

(الركبه)



شكل(١٦)

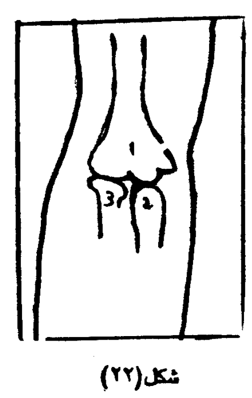
شكل(١٧)

شكل(١٨)

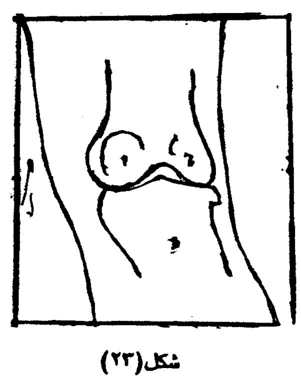
شكل(١٩)

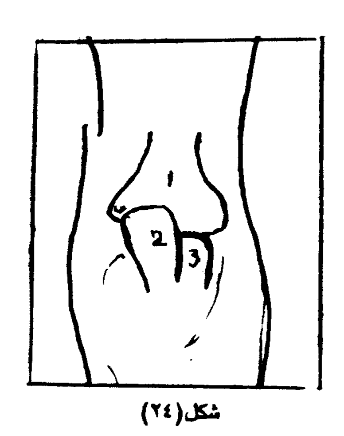
شكل(٢٠)

(اليد، الكتف، الصدر، الفخذ)



شكل(٢٢)


شكل(٢٣)



شكل(٢٤)

علاقة الكرة الطائرة بعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى)

عند القيام بدراسة حركة الجسم البشرى ونشاطه لابد من النظر فى معرفة عمل أجهزة الجسم الوظيفية وذلك عند مناقشتنا للآثار الفسيولوجية التى تؤثر فى الكفاءة الرياضية سوف نقوم هنا وبمناقشة القيمة العائدة على أجهزة الجسم نتيجة المجهود الرياضى المبـذول ونريد أن نوضح فى الأذهان أن المواضـيع التى سـوف نقـوم بالتعرض لها فى هذا الفصل ليست حصراً لجميع الآثار الفسيولوجية وإنما هى بعض منها، بهدف تفتيح أذهان العاملين فى مجال تدريس وتدريب الكره الطائرة.

تأثير المجهود الرياضى على الدورة الدموية :

إن مجـرد التفكير فى القيام بمجهود عضلى نجـده يسبب بعض الاضطرابات النفسية تسبب تغيرات فسيولوجية كثيره وبذلك نجد أنه قبل البدء فى المجهود الرياضى تزداد سرعة القلب وكمية الدم التى يدفعها كما يرتفع ضغط الدم نتيجة لضيق عصبى يحدث فى الشرايين.

وتختلف التغيرات التى تحدث فى الدورة الدموية بعد ذلك على حسب المجهود هل هو خـفيف أو متـوسط أو عنيف ونقصد بالمجهود العضلى الخفيف الحركات العضلية التى تقوم بها فى حياتنا اليومية مثل القيام والجلوس وتناول الطعام .... الخ، ولا يوجد عادة تغير يذكر يصاحب هذا النوع من المجهود.

أما فى حالة المجهود العضلى المتوسط كالإسراع فى المشى أو الجرى الخفيف فلابد من حدوث تغيرات ملحوظة فى الدورة الدموية والتنفس حتى يتمكن الجسم من أن يمد العضلات بحاجاتها من الاكسجين ويطرد منها ثانى أكسيد الكربون المتكون نتيجة لعمليات الاحتراق.

وعندما يبدأ المجهود الرياضى تضغط العضلات على الأوعية الدموية التى بها، فتدفع الدم نحو القلب ويبدأ التنفس فى الزيادة والعمق والسرعة فينخفض الضغط فى الفراغ الصدرى ويزداد فى الفراغ البطنى فيعمل هذا أيضا على زيادة كمية الدم إلى القلب، نتـيـجـة لزيادة الدم الراجع إلى الأذين الأيمن يزداد الضـغط على جـدرانه فيحدث إنعكاسيا عصبيا (إنعكاس بنبردج)، فتزداد سرعة القلب وتزداد قوة ضرباته وتكون نتيجة لذلك زيادة كمية الدم التى يدفعها القلب فى الدقيقة وتصل فى بعض

الأحيان إلى عشرة أمثال الكمية الطبيعية وفى الوقت نفسه تزداد كمية ثانى أكسيد الكربون المتكونة فى العضلات نتيجة لإنقباضها، يؤثر هذا الغاز على جدران الشريانات تأثيراً مباشراً تتسع وتزداد بذلك كمية الدم التى تمر فى العضلة بينما نجد أن الشرايين تضيق فى الأماكن الغير نشطة كالجهاز الهضمى مثلاً فيتم بذلك إنتقال أكبر كمية من الدم إلى العضلات المنقبضة فيسدد لها حاجتها الكاملة من الأكسجين ويخلصها من مخلفات عملية الاحتراق وفى المجهود العضلى المتوسط تتمكن الدورة الدموية والتنفس من القيام بعملها بكفاءة واتزان وبهذا لا يصل القائم بالمجهود الرياضى المتوسط إلى حالة الإجهاد والتعب.

أما فى حالة المجهود الرياضى العنيف كمباراة من خمس أشواط مثلا فإن لاعب الكرة الطائرة يمد عضلاته لمواصلة أقصى نشاطها وتحملها لمدة المباراة وسيكون استهلاكها للأوكسجين أضعاف إستهلاكها العادى ولاشك أنه فى هذا النوع من المجهود ستظهر كل التغيرات التى تحدثنا عنها فى المجهود السابق (المتوسط) ولكن فى صورة أشد وأقوى وتظهر هناك بعض الظواهر الفسيولوجية مثل الدين الأوكسجين والتنفس الثانى الذى يساعد اللاعب على الاستمرار فى المجهود، وهى ما تعرف بنظم الطاقة.

ومما هو جدير بالذكر أن الطاقه تعتبر مصدر الحركة أى مصدر الانقباض العضلى وبالتالى الأداء الرياضى فالطاقة اللازمة لانقباض العضلى المستمر لفترة طويلة تختلف عن الطاقة اللازمة للانقباض العضلى السريع، فيشمل الجسم نظم إنتاج طاقة بطئ وسريع تختلف تبعا لاحتياجات العضلى وطبيعة الأداء.

ونظم إنتاج الطاقة نظاميين هما النظام الهوائى *Aerobic system*، والنظام اللاهوائى *Anerobic system*، وتختلف هذه النظم فيما بينها فى سرعة إنتاج الطاقة، فالنظام الأول (الهوائى) يعتمد على وجود الاكسجين لإمداده بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى وتستمر لفترة أكثر من ٢ دقيقة.

أما النظام الثانى (اللاهوائى) يعتد على ما يسمى بنظام (فوسفات لاهوائى *Atp. pc. system*) بالإضافة إلى نظام آخر يسمى (نظام لاكتيك لاهوائى *Lactic Acid System*) أو نظام (الجلكزه) لإنتاج الطاقة اثناء تنفيذ تمرينات تتطلب تكرار انقباضات عضليه عنيفة (شدة عالية) لفترة أقل من ٢ ق دقيقة، وعلى العموم فإن

هذه النظم تهدف عادة إلى إعادة تكوين مادة $A.T.P$، والتى هى عبارة عن مركب كيميائى غنى بالطاقة ومصدر لانتاج الطاقة.

ولما كانت الكرة الطائرة كأحد الالعاب الجماعية وشكل من أشكال العاب الكره تحتاج إلى مستوى عالى من التحمل الدورى التنفسى - التحمل العضلى والقوة العضلية والمرونة بالإضافة إلى السرعة والرشاقة والتوافق وتتطلب بعض هذه الخصائص نظام انتاج الطاقة الهوائى، بينما البعض الآخر يحتاج إلى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى، وعلى العموم لتحقيق مستوى عال فى لعبه الكره الطائرة يجب تنميه كلتا القدرتين الهوائية واللاهوائيه للاعب أى تنميه التحمل العام كقاعدة اساسية ثم ننمى الصفات الخاصة، فمثلا يحتاج اللاعب إلى العمل العضلى الهوائى ليحقق كفاءة الأداء المهارى طوال المباراة على أكمل وجه، وإلى العمل اللاهوائى ليؤدى الوثب والضرب وكذا العدو القصير وسرعة التحرك لأداء الواجبات المهارية والخططية على حد سواء (*).

ولتأكيد على أهمية نوعى الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية لكره الطائرة توصل العلماء إلى النظم إنتاج الطاقة الرياضية نوجد أن الكرة الطائرة تحتاج إلى ٢٠٪ طاقة هوائية، ٨٠٪ طاقه لاهوائية تقريبا، الأمر الذى ترتب على تداخل نظم الطاقة، وعلى العموم هذا التداخل بنسب مختلفة لا يؤثر فى تصميم أى برنامج تدريبى فلا يمكن الفصل بين نظم إنتاج الطاقة بشكل دقيق.

تأثير الحواس فى الكرة الطائرة

١ - حاسة البصر:

وهو العضو الحسى الخاص بالرؤيا وبتحديد مسافات المرئيات ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤيا.

وأهمية هذه الحاسة فى لعبة الكرة الطائرة يمكن تقسيمهما إلى قسمين اساسين أولهما خاص بالتعليم وثانيهما خاص باللاعب نفسه.

(*) للاستزيادة راجع السلسلة العلمية لتدريب الكره الطائره للمؤلف.

أ - أثر البصر فى التعليم :

وتظهر فاعليته فى التعليم الحركات وإتقانها عن طريق التعليم بالاستبصار أو بأى نظرية تعليمية أخرى، ولكن التعليم يقوم أساسا هنا على الشرح على النموذج ثم وفى هذا الصدد لابد من الملاحظة الجيدة حيث هى العامل الوحيد الذى يساعد اللاعب على اتباع تسلسل الحركة وتتبع محتوياتها.

كما أنها الخطوة النظرية قبل الدخول فى التطبيق العملى مما يساعد اللاعب على أدائها بإتقان عند مزاولتها، ولما كان لهذه الحاسة أهمية فى التصاق الصورة المماثلة أمام المتعلم وترسبها فى ذهنه، وجب على المدرب أن يساهم فى أداء هذه الحركات بالطريقة الفنية الصحيحة بحيث تعطى الفكرة السليمة للاعب الطائرة ويستطيع فى هذا المجال الاستعانة بأحد اللاعبين البارزين لعمل النموذج وتحقيقا للنموذج الجيد وتوفير الملاحظة الدقيقة يأتى عن طريق الإستعانة بالوسائل البصرية مثل السينما أو شرائط الفيديو بطريقة بطيئة أو الفانوس السحرى *Over head projector*.. إلخ.

ب - أثر البصر أثناء المباراة :

تلعب حاسة البصر دوراً هاماً فى عملية تأدية المهارات خاصة الضرب *Spike* والصد *Block* والإرسال *Serve* فمن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم ويستطيع تحديد نوع الحركات التى يستطيع أدائها للاقتراب منه كما أنه عن طريق هذه الحاسة يدرك للاعب تحركات الفريق المنافس وبالتالى يستطيع اتخاذ الموقف المناسب لذلك هجومياً كان أم دفاعيا.

٢ - حاسة السمع :

أثر الأذن فى التعليم : من الطبيعى أن الأذن هو ذلك العضو الذى يتلقى الموجات الصوتية التى ينقلها العصب السمعى إلى المخ حيث تترجم ويرسلها المخ بدوره عن طريق عصب حركى للقيام بما تتطلبه الاستجابة إلى هذا المؤثر الصوتى ومن خلال فهمها للحركات، تعلم أن المدرب يمكنه استغلال هذه الحاسة فى أمرين أولهما الشرح الخاص بالحركة وثانيهما هو التوجيه الصحيح اللفظى للحركات بالإضافة إلى إصدار ألفاظ أو أرقام أو أداء فقرات بغرض تحديد لتوقيت وإيقاع الحركة.

٣ - اللمس العضلى :

ويقصد به أعطاء الحركة القدر الكافى من القدرة اللازمة فى الوقت المناسب

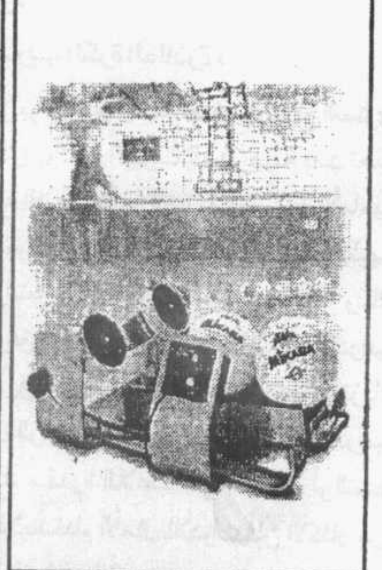
ولكى يقوم اللاعب بالاداء المهارى فى صورة صحيحة مع تحركات جيدة مثلا لابد أن يكون جهازه العضلى والعصبى سليمين.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تدريب الكرة الطائرة :

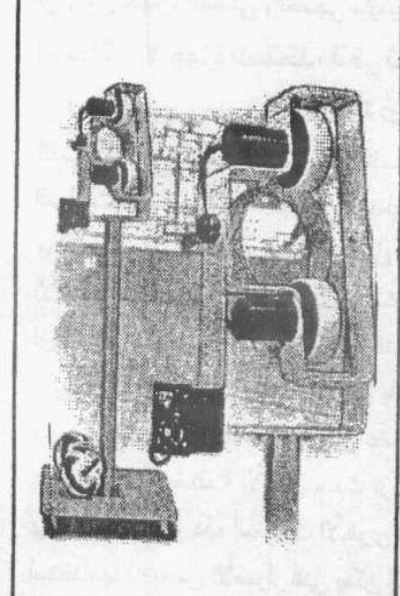
يعتبر التدريب على الأدوات ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفنى للاعب الكرة الطائرة، ويأتى التدريب على الأدوات التدريبية بعد تعليم المهارات الأساسية للعبة، فبعد أن يستطيع اللاعب تأدية الضربة الهجومية الأمامية مثلاً عن طريق الشرح اللفظى وعمل نموذج ينتقل بعد ذلك إلى التدريب عليها الأدوات المساعدة مثل جهاز قاذف الكرات، والكرات الثابتة والكرات المعلقة وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة وزيادة التوافق العضلى العصبى، فمثلا عند التدريب على الضربة فتزداد قوة الضرب وعن طريق التدريب على الكرات المرتدة كذا تزداد سرعة الضرب ويزداد التوافق بين عمل الرجلين والذراعين وعن طريق التدريب على الكرات مختلفة الأوزان حيث تزداد مقدرة اللاعب على الضرب أو الصد والإرسال. ورغم هذه المميزات الأخرى للاستخدام الأمثل للأدوات فإن الأكثار من استخدامها له بعض الأضرار التى يمكن إنجازها فى الأتى :

إن الأدوات تمثل خصم ليس له أى رد فعل أو أى تجاوب مع اللاعب مما يضع اللاعب فى وضع يبعده إلى حد ما عن جو المباراة الحقيقى ولهذا نجد أن الكثير من اللاعبين يظهرون تفوقاً كبيراً فى التدريب على الأدوات وعند لقائهم لا يستطيعون تطبيق ما سبق أن اعلمه على الأدوات كذلك نجد إن كثرة التدريب على الأدوات يفقد اللاعب سرعة الاستجابة كما نجد أيضا أن الأدوات مقيدة بإرتفاعات معينة مما يجعلها غير مناسبة لمختلف اطوال اللاعبين.

وفيما يلى بعض من الأجهزة والأدوات المستحدثة فى الكرة الطائرة والتى تم الحصول عليها من خلال شبكات الأنترنت.



شکل(٢٥)



شکل(٢٦)

TOPSPIN/UNDERSPIN



A simple dial controls the amount of topspin or underspin you desire. The combination of a high release point and spin control lets you easily duplicate varying degrees of topspi serves.

Other features include large, non-marking casters for easily moving around the court, and assembly/ disassembly in minutes with no tools for improved portability.

شکل(٢٧)

AUTOMATIC BALL FEED



The Gold Model, which includes an attachable Extended Ball Track, can automatically feed up to six volleyballs at intervals ranging from five to twenty seconds. This frees a coach or player from being the designated ball feeder. It also makes it possible for players to practice on their own, either at the gym or even at home in the backyard.

شکل(٢٨)

٨ الفصل الثامن

الإحماء
تأثير الإحماء على الجوانب الفسيولوجية
أهمية الإحماء من الناحية السيكولوجية



الفصل الثامن

الاحماء *Warm up*

أوضح المتخصصون فى المجال الرياضى على أن الجسم لا يستطيع أن يقوم بأى عمل كبر أو صغر مالم يهيأ لذلك عن طريق نوع ما من التمرينات يطلق عليه التمرينات التمهيدية ألتى تسبق مباشرة الاشتراك فى أى منافسة من المنافسات الرياضية والمقصود بها الاحماء والتهيئة للعمل الأكبر.

ولقد حظى الاحماء الآن اهتمام العلماء والباحثين فى كثير من مجالات الأنشطة الرياضية كلٌ فى مجال تخصصه بهدف التوصل إلى رفع مستوى كل من القدرات البدنية والوظيفية باعتبارهما عاملا أساسيا لرفع مستوى الأداء فى المهارات الحركية المتعددة.

ولقد أتفق معظم المتخصصون فى المجال الرياضى أنه بدون الاحماء الكافى يختل الأداء الأمثل ويفقد الجسم القدرة على التحكم ولا يستطيع التحكم فى المسارات الحركية الجيدة بشكل طبيعى، هذا بالاضافة أيضاً أنه بدون الاحماء تفقد العضلات قدرتها على الامتداد بالتالى تزيد فرصة حدوث الإصابات بها هذا من منطلق أن الاحماء يؤدى إلى اتاحة الفرصة لضبط النغمة العضلية العصبية والأنظمة المتصلة بها من أجل تطور العمليات التوافقية المطلوبة.

فالاحماء عامل أساسى فعال فى ممارسة أية منافسة رياضية حيث من المعروف علميا أنه بدون إجراء عملية إحماء مناسبة لا يستطيع الابطال ذوى المستويات الرياضية العالية الوصول إلى أعلى مستوى من النتائج فى المسابقات.

وهذا الصدد يجدر بنا الإشارة إلى فوائد الاحماء وأغراضه التى من الممكن أن تتلخص فى المساعدة على رفع قدرة العضلات على الامتداد هذا بالإضافة إلى ضبط الجسم فسيولوجيا بما يتلائم وطبيعة المنافسة. وأيضاً العمل على رفع النغمة العضليه للجهاز العضلى العصبى وأنظمته لدرجة عمل الضبط النهائى لخوض المنافشة أو المسابقة قبل الاشتراك.

لذا يعتبر عملية الاحماء فى حد ذاتها عملا مفيدا لا جدال فيه ولا غنى عنه ولكن الخلاف هنا يتوقف على كيفية اختيار طريقة الاحماء المناسبة للرياضة المناسبة.

مفهوم الاحماء :

تعتبر مداخل مفهوم الاحماء مداخل متعددة كما هو الحال فى الاتجاهات المختلفة بأساليب الاحماء.. فبعض المتخصصين فى المجال الرياضى يراه أن له اتجاه نفسى - والآخر له اتجاه فسيولوجى وأخيرا هناك الاتجاه حركى.

فالاتجاه النفسى فى مفهوم الاحماء يعنى أن هناك بعض العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى يرون الاحماء من منطلق اتجاههم العلمى المرتبط بالمجال النفسى والدراسات النفسية أو بصفة عامة من خلال تأثرهم بمجال تخصصهم النفسى وعليه يكاد يتفق معظمهم على أن الناحية النفسية للاحماء لا تقل أهمية عن الناحية الفسيولوجية، فالاستعداد النفسى من وجهة نظرهم يجعل اللاعب فى حالة تأهب قصوى متخيلا المنافسة القادمة حتى إذا بدأت، لا يتأثر وبالتالى يكون أكثر استعدادا للأداء مما يتأسس عليه تحقيق أعلى مستوى من النتائج.

أما عن مفهوم الاحماء فى الاتجاه الفسيولوجى من وجهة نظر المتخصصين فى هذا المجال فيرون بأنه **«الطريقة التى تظهر أو تبين التغيرات الفسيولوجية للنشاط الرياضى»**.

فى حين يرى بعض العلماء المهتمين بالاتجاه الحركى أن الاحماء هو تلك المجموعة المنتقاه من التمرينات البدنية الخاصة والتى يؤديها اللاعبون بمعرفة تامة للهدف المراد تحقيقه، والتى تعد الجسم للعمل المقبل سواء فى التدريب أو المباراة أو المسابقة فهو سلسلة من التمرينات الاعدادية قبل حلقات التدريب أو المسابقة.

الاحماء هو «كلمة تعنى العضلات إذا سخنت بواسطة التمرينات تتمكن من القيام بانجاز أكبر».

ويجب أيضا أن نذكر أن هناك بعض العلماء المهتمين بالاتجاه الشامل للاحماء حيث أوضحوا أن الاحماء عملية تحضيرية تنفذ قبل العمل ابدنى، أى كان نوعه شاق - بسيط مباشرة بغرض تقديم درجة أداء مثالية، وذلك عن طريق خلق حالة من الاستعداد عند المشاركة فى العمل الرياضى.

كما كان للبعض الأخر رأى فى الاحماء بأنه **«تلك العملية التى يقوم بها اللاعب الرياضى قبل اشتراكه فى المنافسة مباشرة لاعداده وتهيئته من النواحى**

العضوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه فى المنافسة فى أحسن حالة ممكنة .

فى حين يوجز أخرون فى مجال الصحة الاحماء بأنه «إعداد الجسم فسيولوچيا ونفسيا ورياضيا لدخول المنافسة» .

وبصفة عامة يمكن القول بأن الاحماء ، عملية تهيئة قبل أداء المجهود العضلي من أجل إيجاد أقصى فائدة عضلية ، .

هذا بالإضافة إلى أن الاحماء ، عبارة عن نشاط سريع شامل لجميع أجزاء الجسم يعطى بهدف التدفئة وتهيئة للفاصل والعضلات وتنشيط الجهازين الدورى والتنفسى للقيام بالتمرينات التالية .

وفى ضوء ماسبق من أراء وتعاريف ومفاهيم يمكن القول بأن الاحماء هو «إجراء يعمل على رفع مستوى عمل وتهيئة الأجهزة الحيوية مع الاتزان النفسى والعضلى العصبى لدى الفرد لخلق حالة استعداد لأفضل أداء فنى ممكن سواء فى التدريب أو المنافسة» .

أهمية الاحماء :

أهتم العديد من علماء الفسيولوچيا وعلم النفس وكذا والمدربون فى مختلف تخصاصتهم بضرورة الاحماء قبل المنافسات والتدريب مما له من أهمية كبيرة ، حيث أثبتت الأبحاث والتجازب للاحماء عن أهمية كبيرة لضمان فاعلية الأداء الامثل وإحراز أفضل النتائج. فالاحماء شئ أساسى لاغنى عنه من أجل الاستعداد الجيد، ويوضح العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى حقيقة هامة ألا وهى أن عدم الاهتمام بالاحماء يؤدى إلى إصابة اللاعبين فى مختلف الأنشطة، فى حين أن الاهتمام به يؤدى إلى اعداد وتنشيط الجهاز العصبى والذى يعتبر من أهم العوامل التى تساعد على القيام بعمل أكبر عن طريق تنظيم الأجهزة الداخلية بالجسم.

هذا بالاضافة إلى أن الاحماء يؤدى إلى زيادة اتقان الأداء المهارى من الوجهة الميكانيكية، كما أنه يرفع من القدرة على الانجاز.

ويتطرق آخر إلى للذهن والإنتاج فيقول أن الاحماء يساعد على اعداد اللاعب ذهنيا وذلك عن طريق ممارسة صور النشاط المستخدم فى المسابقة بغرض تهيئة

الذهن أو العقل للاندماج فى النشاط بكافة صورة البدنية والعقلية، كما أنه لازم وضرورى لرفع مستوى القدرة على الانتاج.

هذا وقد لاحظ البعض الآخر أن تأثيرات الاحماء المختلفة تعمل على اعطاء أداء أفضل، حيث من خلاله ترفع درجة حرارة الجسم، والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لاتاحة مرونة أكثر. كما أنه يعمل على سرعة انتقال التأثيرات العصبية وتكون النتيجة بالتالى زيادة السعة الطبيعية للعمل.

فالأهمية الخاصة بالاحماء عادة ما تبدو من خلال رفع درجة حرارة العضلات الداخلية التى تقوم بالاحماء وزيادة مطاطيتها.

كما ينفرد الأخرون بأهمية أساسية للاحماء تتمثل فى تحريك وتنشيط الدورة الدموية لأجزاء الجسم المختلفة حتى اذا أخذ الفرد الوقت المناسب للاحماء فان فترة الهواء الثانى *Secand wind*، تمر بدون اجهاد أو مضايقة.

تقسيم الاحماء (أنواع الاحماء) : *The Kinds of Warm - up*

إستعراضا للأراء المختلفة والخاصة تنقسم الاحماء أتفق العديد من العلماء والمخصصين على تقسيم الاحماء إلى نوعين، عام وخاص، إلا أن كل منهم وضع لكل نوع محتوى خاص، يتفق مع الدراسة التى قام بها.

كما يرى رأى أخر أن هناك نوعا غير فعال وهو الاحماء السليم *Passive Warm up* - بينما قسم أخرون الاحماء من حيث درجة الكثافة إلى احماء ذو درجة كثافة عالية، واحماء ذو درجة كثافة منخفضة كذلك هناك نوعين للاحماء هما احماء إيجابى والآخر سلبى.

ومن العرض السابق للأنواع والأشكال المختلفة للاحماء والتى أوضحتها الأراء والاتجاهات المختلفة والمتباينة للعلماء فقد أجمعت الاراء على أن الشكلين الأساسيين لإنواع الاحماء هما الاحماء العام والخاص والسلبى.

الاحماء العام *General warmp up* :

يتميز الاحماء العام بأنه يشمل بأنحاء عمل الجسم بصورة عامة، بمعنى أخر نجد أن الاحماء العام يشمل المجموعات العضلية لجسم الفرد وعادة ما يحتوى على

تمرينات الجرى والوثب والمشى مع مراعاة الاعتدال فى استخدام الطاقة مع الأداء الفردى الذى يتميز بالأداء المتوسط، وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل فى العناية بضرورة الاقتصاد فى بذل الطاقة، مع ملاحظة أن هذه التعريفات يجب أن يجب أن تناسب الجسم بصفة عامة والتى لابد وأن يتحرك الجسم من خلالها للعمل وتجعله مرنا وحرا. ويجب أن تكون ذات فترة وشدة كافيين لترفع حرارة الأنسجة العميقة بدون اظهار تعب واضح وهذه التمرينات تشمل المشى الهادئ أو الجرى بأنواعه المختلفة مع ارتباطها بالتمرينات البنائية العامة والتى تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة وأيضا تمرينات للمجموعات العضلية الكبيرة فى الجسم على أن تأخذ طابع السرعة والمدى الطويل فى التوقيت.

الاحماء الخاص *Special warm up* :

وعند تطرقنا للنوع الأخر من الاحماء إلا وهو الاحماء الخاص *Special warm up* نجد أن هذا النوع هو المتناسب مع المهارة المطلوبة وظروف اللعب للحصول على أفضل النتائج، فهذا النوع يهدف مباشرة الى تهيئة الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته. بالاضافة إلى أن هذه التهيئة الخاصة للجسم تعمل على زيادة الطاقة فى الجسم حتى يمكن القيام بأكبر حركة وتستخدم التمرينات الخاصة.

ويؤكد أخرون على أهمية الاحماء الخاص بأنه إذا أمكن من خلاله تحقيق التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها باستخدام إجراءات الاحماء المتعلق بالنشاط فبذلك يكون أفضل وبالتالى يؤدى أيضا إلى اكتساب التأثيرات بالممارسة.

وقد عرف البعض منذ أمد بعيد «**الاحماء الخاص بأنه إجراءات تحضيرية يتم فيها تقليد الحركات التى ستنفذ فى النشاط المقبل**».

بينما يوضحه البعض على أنه «**ذلك الجزء الذى يهدف إلى اعداد اللاعب للجزء الأساسى**».

ومن العرض السابق لما ورد عن بعض العلماء والمتخصصين يتضح أن «**الاحماء الخاص يشمل ممارسة الحركات والمهارات التي سوف تستخدم فيما بعد فى المنافسة، ويهدف إلى خلق اثارة مثالثة فى الجزء من الجهاز الحركى الذى**

سيتشرك فى النشاط الوشيك الحدوث..

الاحماء السلبى *Negtive warm up* :

نوع أخر من الاحماء سوف نتطرق إليه هنا إلا وهو الاحماء السلبى فهو عبارة عن إجراء مصمم لاحداث التغيرات الفسيولوجية المرغوب فيها بدون أن يتضمن الحركة للعضلة نفسها، بمعنى آخر هو الذى لا يقوم فيه الفرد ببذل أدنى مجهود بدنى أثناء القيام به.

هذا بالإضافة أنه عادة ما تستخدم فيه الوسائل الصناعية التى ترفع من درجة حرارة الجسم مثل الدش الساخن - حمامات البخار والتدليك والبطاطين الكهربائية.

وتجئ وجهة نظر هذه مع وجهة النظر التى توضح الاحماء السلبى على أنه لا توجد نماذج ثابتة لعملية الاحماء تصلح لكل أنواع النشاط الرياضى، إذ يرتبط الهيكل العام للاحماء والفترة الزمنية لعملية الاحماء قبل المنافسة بالنسبة للطابع المميز لنوع النشاط الرياضى وكذلك بالنسبة للخصائص والسمات المميزة للفرد الرياضى وحالة تدريبه وتبعا للحالة المناخية ووقت المنافسة.

تأثير الاحماء على الجوانب الفسيولوجية

تأثير الاحماء على الجهاز العضلى :

كما هو معروف عن العديد من العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى أن العضلات المجهزة بالتسخين تكون درجة لزوجتها منخفضة مما يؤدى إلى مرونتها وعدم تصلبها وبالتالى يقل معدل حدوث الاصابات بها. كما أن للاحماء أهمية كبرى فى تأخير ظهور الاجهاد والتعب حيث يعمل على زيادة نشاط الدورية الدموية فى العضلات مما يؤدى إلى إزالة منتجات التأكسد الناتجة من نشاط العضلة ويساعد ذلك على عدم تجمع حامض اللاكتيك الذى يسبب تعب العضلة وتصلبها.

فطريقة الاحماء المناسب سوف تمنع أو تقلل الشد وتمزق نسيج العضلات عند الوصلات الوترية وفى معظم الأحوال تتمزق العضلة المقاومة مما يؤدى إلى عدم قدرتها على الاسترخاء السريع، حيث بين أن الاحماء يعمل على تقليل نسب الاصابة التى قد تحدث نتيجة للعمل العنيف المفاجئ.

أوضح معظم الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى كل فى مجال تخصصه على أن أنشطة الاحماء تولد الحرارة فى العضلات مما يؤدى إلى الزيادة فى المرونة وبالتالى يؤدى إلى منع الإصابة فى أى عمل حركى تنافس وهذا يؤدى إلى تسهيل العمل القوى والمتوافق هذا من منطلق أن تأثير انقباض العضلة يتوقف على الحرارة وأن خفض حرارة العضلة تحت المستوى العادى يقلل من انقباضها وتقليل طاقتها على العمل.

وكنتيجة لملاحظة هؤلاء العلماء والمتخصصين لعمل العضلات أوضحوا على أن انقباض العضلات بعد عزلها أرشدهم إلى معرفة طبيعة عملية الاحماء، فلقد بينت التدريبات والتجارب على أنه عندما تسخن العضلة فإن القوة المسببة لانقباضها وانبساطها تزداد لذا فإنه من الممكن أن تعزى هذه التغيرات التى تحدث فى العضلة نفسها بصفة جزئية إلى عملية الاحماء، والتى تتضمن ارتفاعها مؤقتا فى درجة الحرارة وتراكم منتجات التمثيل الغذائى، ومن المحتمل أن يكون هذا سبب انخفاض اللزوجة التى يتبعها حدوث الانقباض والانبساط بصورة أكبر.

وعموما فإننا نجد أن الغرض الأساسى من نشاط المقدمة هو التدفئة العامة والاحماء، وذلك عن طريق ادخال جميع أجزاء الجسم فى الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل الأصعب الذى سيقوم به الفرد فى الأجزاء التالية من الدرس، وعلى ذلك فإننا نجد أن الأداء يتحسن إذا دفئت العضلات قبل أداء النشاط ومعظم لاعبى البيسبول والضاربين فى الكره الطائره يلعبون جيدا عندما يقومون بالتسخين قبل الأداء وأن لم يتمكنوا من التخسين قبل النشاط العنيف ربما يؤدى إلى تمزق العضلات عند منطقة الرباط، وبملاحظة انقباض العضلة المتحركة، نجد أنه إذا دفئت العضلة سيؤدى ذلك إلى زيادة سرعة انقباضها وسرعة ارتخائها وتزداد قوة الانقباض، وفى حالة عدم تدفئة العضلة وتكرار تنبيهها نجد أن الانقباضات الأولى قليلة وغير منتظمة والارتخاء غير كامل، وبعد ذلك سوف نجد أن الانقباض يزداد قوة ويكتمل ارتخاء العضلة، ومن المحتمل أن يكون التسخين مؤديا لبعض التغيرات فى العضلة مثل رفع درجة حرارة العضلة وتراكم مواد التمثيل الغذائى *P. T. P* ويمكن أن تقل لزوجة العضلة فيسمح أن يكون الانقباض والارتخاء أكثر سرعة، هذه العوامل فى الجسم تزيد من سريان الدم فى العضلة عن طريق توسيع الأوعية الدموية فتتحسن الحالة الوظيفية للعضلة عن طريق زيادة الامداد بالاوكسجين.

وغالبا ما يحدث تمزق فى العضلة المقابلة للعضلة العاملة أثناء النشاط العنيف إذا لم نقم بتدفئتها قبل أداء هذا النشاط، ذلك لأن زيادة انقباض العضلة المتحركة التى دفئت، وعدم تماثل قوة هذا الانقباض مع قوة الارتخاء للعضلة المقابلة والتى لم تدفأ ، يؤدى إلى تمزقها.

ويضيف رأى آخر إلى الآراء السابقة قول «أن الاحماء بصفة عامة يؤدي إلى سرعة انقباض العضلات الارادية وانبساطها وذلك بسبب تغير النشاط الكهربى للنغمة العضلية نتيجة تثبيتها عن طريق نهايات الأعصاب المحركة» .

بينما يشير آخرون فى مجال التدريب أن الاحماء يعمل على رفع درجة حرارة الجسم ومن ثم درجة حرارة العضلات بما يسهل ذلك التفاعلات الكيميائية داخل العضلات ويرتفع نسبة تغير المواد فيها نتيجة لهذه الحرارة. كما تتسع الشعيرات الدموية فى العضلات فتزداد نسبة الدم الواردة اليها.

وينصح العديد من المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى اللاعب أو الرياضى بضرورة أداء بعض التمرينات حيث يوضحوا أنه من المفيد دائما للرياضى أداء بعض التمارين الأولية السابقة للمنافسات وهذا ما يعرف بالاحماء لأنه يرفع درجات حرارة الجسم والعضلات ويسهل نشاط الانزيم والذى بدوره يزيد من التفاعلات الكيميائية الضرورية لنشاط العضلة وزيادة حرارة الجسم والعضلة يؤدى إلى زيادة كمية الدم والاوكسچين الواصل إلى العضلات كما تؤثر الحرارة على تحسين الانقباض وزمن الانعكاس للعضلات ونتيجة لهذا يكون هناك تحسن فى الدقة والقوة والسرعة فى زيادة الحركة وزيادة فى مرونة الأنسجة التى تقلل من إمكانية حدوث الإصابة. وذلك ينطبق بصفة خاصة على الأنشطة التى تحتاج إلى قوة عالية مثل العدو والرمى.

ويلاحظ أنه كلما زادت درجة حرارة الخلايا يصحبها زيادة متطابقة فى سرعة عملية التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا حيث أن هذه العملية تعتمد أساسا على الحرارة ولكل درجة حرارة ترتفع فى الجسم يكون هناك ارتفاع متطابق فى معدل التفاعل الكيميائى يبلغ حوالى ١٣ ٪.

تأثير الاحماء على الجهاز الدورى والقلب :

وفيما يتعلق بتأثير الاحماء على القلب فقد ذكر أنه بالرغم من أن القلب لا يشترك بصورة مباشرة فى النشاط العقلى إلا أن تأثير النشاط الرياضى على هذه المضخة الدموية بدون تحضيرها مسبقا له تأثير ضار لذلك يجب أن يحمى القلب حتى يتحمل عبء المجهود الرياضى المطلوب القيام به ومن هذا يتضح أهمية الاحماء بالنسبة للقلب وتهيئته للمجهود الذى يتعرض له.

أن افراز هورمون الادرينالين من الغدة فوق الكلوية يزداد أثناء التمرينات الرياضية، ومن المعروف أن هذا الهورمون مباشر على عضلات القلب والشرايين المختلفة وكذلك يجعل عضلات القلب أكثر استجابة لهورمون الغدة الدرقية الذى يؤثر أيضا على نظم القلب، وكل هذا يجعل الادرينالين يساعد على زيادة ضربات القلب وكمية الدم المتدفقة فى الضربة الواحدة.

إن الاحماء عادة ما يؤدى إلى ارتفاع الحرارة فى العضلة مما يؤدى إلى زيادة تدفق الدم الموضعى داخل العضلة من خلال توسيع نوبتها الدموية الصغيرة وذلك تتحسن الظروف الوظيفية للعضلة بزيادة توفير الاوكسجين لها، وبالتالى يساعد على انجاز رياضى أكبر، هذا من منطلق أن الاحماء يعمل على تفكك كامل وسريع للاكسجين عن الهيموجلوبين والميوجلوبين والذى يحسن من توفير الاكسچين أثناء العمل، يؤكد ذلك الحقيقة التى توضح أن تمدد الأوعية الدموية المفتوحة تزداد من ٣٠ سم ٣ أثناء الراحة إلى أكثر من ٢٠٠ سم ٣ عند انتهاء الاحماء.

كما أن تمرينات الاحماء تؤدى إلى زيادة الدورة الدموية وتهيئة اللاعب للقيام بالمجهود والتمرين المفاجئ والمجهود، هذا مع ملاحظة أن ذلك قد يرتبط بتدفق دم غير كاف للقلب وأن الاحماء قد يقلل ذلك الخطر.

يؤكد تلك الحقيقة التقرير الخاص برابطة معهد القلب الأمريكى أن النشاط العنيف المفاجئ بدون احماء سابق قد يكون خطيراً على القلب مع ملاحظة أن زيادة الدورة القلبية خلال مجهود تدريجى يقلل من تلك الاحتمالات الخطرة ولذلك فإن قيمة الاحماء تتم لتجنب إصابة العضلة القلبية.

ومما سبق يتضح أن الاحماء الذى يؤدى إلى زيادة الدم مما يعمل على تحسين مستوى الأداء نتيجة للميكانيزمات التالية :

- الهيموجلوبين يعطى أوكسچين أكثر عند درجات حرارة أعلى وأيضا العمليات الكيميائية تكون بصورة أسرع.
- أن تناقص مقاومة الأوعية الدموية يمكن أن يتم بزيادة الحرارة.

ومن العرض السابق لأهمية الاحماء التى تنحصر فى رفع درجة حرارة الجسم وبالتالى يعمل على ازدياد كمية الدم المدفوعة فى الشرايين نتيجة زيادة الدفع القلبى للدم. مما يعمل على ازدياد وصول المواد الغذائية للعضلات عن طريق الشعيرات الدموية ومن خلال ذلك تزداد كمية اندفاع الدم الشريانى إلى أعضاء الجسم ويتحسن عمل الدورة الدموية وتزداد سرعة التمثيل الغذائى نتيجة ارتفاع درجة الحرارة. وفى هذا الصدد نجد أن سرعة القلب تزيد عن المعدل الطبيعى العادى وهو ٧٠ نبضة / دقيقة وفى حالة ٧٠ سم إلى ٢٠٠ سم فى الضربة الواحدة وهذا يحدث نتيجة لزيادة العائد الوريدى من الدم الذى يسبب زيادة امتلاءه بالدم مما ينتج عند زيادة قوة انقباض القلب فيزيد فى دفع كمية أكبر من الدم ويكون الناتج القلبى فى هذه الحالة ٢٠٠ × ٢٠٠ سم = ٤٠ لتر دم / دقيقة. وذلك بدلا من الأحوال العادية ٧٠ × ٧٠ = ٥ لتر دم / دقيقة تقريبا.

تأثير الاحماء على الجهاز التنفسى :

يمتد تأثير الاحماء ليشمل الجهاز التنفسى فمن المعروف علميا أن الاحماء يعمل على تنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية مثل تنظيم التنفس ودورة القلب، حيث أن أعلى نسبة استنشاق للأوكسچين تصل بعد برهة تقصيرة من ابتداء العمل أو المجهود، ولذلك فإن الاحماء فى هذه الحالة يعتبر نافعا لأنه يوفر الجهد ويكون أكثر اقتصادا ولكنه فى بعض الحالات الاستثنائية كالنشاط المكثف فى الاحماء نجد أنه فى البداية يحدث ما يسمى بالدين الاوكسچين.ومن الملاحظ أنه عند القيام بمجهود رياضى عامة، فإن سرعة التنفس تزداد ولكن هذه الزيادة تختلف من فرد إلى آخر وهى تختلف فى الفرد الواحد حسب المجهود ومدة أداء هذ المجهود. والاحماء كنوع من أنواع المجهود الجسمانى له تأثير فى زيادة معدل التنفس. وتعمل هذه الزيادة على توفير كمية من الاوكسچين تساعد فى عمليات احتراق المواد الغذائية، كما تعمل على تحسين الأداء الوظيفى للرئتين.

ويختلف تأثير الاحماء على الجهاز التنفسى ومعدل التنفس وذلك حسب شدة المجهود، حيث تزداد التهوية الرئوية بدرجة تتناسب مع هذه الشدة، وذلك بزيادة

سرعة وعمل التنفس ويمكن تفسير زيادة التهوية الرئوية بزيادة ثانى أكسيد الكربون فى الدرادر الرئوية وزيادة حرارة الجسم التى تزيد من التنفس بجانب زيادة حساسية مركز التنفس لزيادة ثانى أكسيد الكربون ونقص بسيط بالاوكسچين بالإضافة إلى تنشيط التنفس بالمنعكسات العصبية من المفاصل المتحركة والفواصل الانفعالية، وتزداد التهوية الرئوية نتيجة لاحتياج العضلات النشطة لكميات هائلة من الاوكسچين ويصحبها زيادة فى كمية الدم الخارجى من القلب وزيادة أخذ الاوكسچين بواسطة الأنسجة نتيجة لاتساع الشعيرات الدموية، وفى الرياضة العنفية فإن تراكم حمض اللاكتيك يؤدى إلى زيادة درجة حموضة الدم وهذا ينشط التنفس. ولما كانت زيادة حموضة الدم تظل موجودة بعد انتهاء المجهود البدنى العنيف فإن التهوية الرئوية لا ترجع إلى مستواها الطبيعى إلا بعد مرور وقت من انتهاء المجهود بعكس المجهود المتوسط الشدة.

وتأثير الاحماء على الجهاز التنفسى يمكن تفسيره من خلال ميكانيكية الهواء من وإلى الرئتين تنتج من التغيرات فى الضغط الرئوى الداخلى الناتج عن تغيرات فى حجم القفص الصدرى وأن هذه التغيرات تنتج عن الانقباضات الدورية لعضلات التنفس وأن تبادل الغازات يأخذ مكانه فى شعيرات الرئة الدموية والهواء فى الحويصلات، وأن عملية انتشار الغازات تكون مكررة واقعيا وتنشأ من اختلاط الضغط الجزئى لكل غاز على الأقل من الفرق بين الدم فى الأوعية الشعرية وهواء الحويصلات. ويضيف المتخصصين فى مجال التدريب الرياضى أنه أثناء المجهود العضلى يعمل الجهازان الدورى والتنفسى فى تعاون وثيق لزيادة كمية الاوكسچين المنقول للعضلات الهامة ونقل ثانى أكسيد الكربون الناتج فيها وأن الزيادة فى معدل وعمق التنفس تزيد كمية الاوكسچين أكثر وأكثر، بينما الودران السريع للدم يدفعه.

وخلال المجهود الرياضى يلاحظ أن العضلات تستخدم فى الحالة الطبيعية $\frac{1}{4}$ كمية الاوكسچين من مجموع الاوكسچين فى الجسم التى يستهلكها الجهاز العضلى، وفى نفس الوقت نجد أن العضلات تستخدم كمية كبيرة من الاوكسچين وذلك فى حالة العمل المرتفع الشدة بحيث تصل من ١٠ : ١٥ مرة من الاستهلاك العادى فى الحالة الطبيعية.

ومن هنا نجد أن ارتفاع درجة الحرارة عن طريق الاحماء تجعل الجهاز التنفسى يعمل بسهولة، وترفع من الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسى.

ولتحسين معدل التنفس يمكن أن يتضمن الارتقاء بالاحماء بعض حركات بطيئة مثل المشى والجرى الخفيف وبعض تمرينات المد والثنى وركوب الدراجات وهذه الأنشطة تهدف إلى تحسين التنفس.

وأحد التأثيرات والوظائف الهامة للاحماء على دوره التنفس تلك التى تحسن فى الأداء ذو الطبيعة التى تسودها اللاهوائية (أى فى الأداء اللاهوائى) نتيجة للدور الذى يلعبه الاحماء فى سرعة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الثانى من خلال الأنشطة التى تتطلب عنصر التحمل، حيث أن الاحماء يعمل على تحمل الدورة التنفسية. كما يشير إلى أن أكبر امتصاص للاوكسجين يكون أكثر بعد الاحماء بمقارنته بظروف البرودة أو عدم التسخين. هذا من منطلق أن الاحماء يهيئ الظروف الوظيفية للعضلة للأداء الأفضل نتيجة لزيادة توفير الاوكسجين لها.

فتأثير الاحماء على الدورة التنفسية تأثير وظيفى، نتيجة للاحماء يقوم الهيموجلوبين بحمل المزيد من الاوكسجين إلى العضلات ويقوم الميوجلوبين بدور مشابه لدور الهيموجلوبين وتزداد عمليات التمثيل الغذائى وأخيرا تتناقص المقاومة الوعائية حيث أن هذه المقاومة الرئوية الكلية تتناقص بحوالى ٣٠٪ وهذا التناقص ذو دلالة واضحة عالية لنقص المقاومة لتدفق الدم المصاحب لدورة الرئة وقد يؤدى إلى إضافة هامة لظاهرة الاحماء.

ومما سبق نجد أن الاحماء له تأثير فى زيادة كفاءة الجهاز التنفسى ومن حيث :

- تناقص المقاومة الرئوية.
- زيادة سرعة التهوية الرئوية.
- عمق التهوية الرئوية.

وبالتالى يؤدى إلى توفير كمية من الاوكسجين للعضلات تساعد فى عمليات التمثيل الغذائى واحتراق المواد الغذائية مما يؤدى إلى تحسين الظروف الوظيفية للعضلة.

تأثير الاحماء على الجهاز العصبى :

أمتداد لتأثير الاحماء على باقى الاجهزة الحيوية للجسم سوف نتناول هنا أهمية تأثير الاحماء على تنشيط واعداد الجهاز العصبى.

فمن المعروف أن الحالات الانفعالية التى يمكن أن يمر بها الفرد قبل اشتراكه فى المسابقة تنقسم إلى ثلاث أنواع رئيسية :

- حالة حمى البداية.
- حالة الاستعداد للكفاح.
- حالة عدم المبالاة.

وكل نوع من الأنواع الرئيسية لحالة ما قبل البداية خصائص وظيفية ونفسية ينعكس أثرها على سلوك اللاعب أثناء المباراة.

وأن حالة حمى البداية يصل إليها اللاعب نتيجة زيادة ارتفاع عمليات الاستثمارة فى المخ بينما حالة الاستعداد للكفاح تكون فيها معظم العمليات الوظيفية للرياضة نتيجة الكف والهبوط المحلوظ فى عمليات الاستثارة فى المخ.

وفى هذا الصدد يتفق معظم المتخصصين فى المجال الرياضى أن بجانب الأهداف المشار إليها للاحماء نجد أن أهم الاحماء هو العمل على تهيئة مختلف النواحى النفسية وخصوصا ما قبل التدريب أو المنافسة مباشرة والاعداد الذهنى للاعب، وذلك لضمان قيامه بالتدريب أو اشتراكه فى المنافسة فى أحسن حالة ممكنة.

فمن المعروف أن ارتفاع درجة حرارة الجسم ترفع من سرعة التنبيه العصبى وذلك بين الجهاز العصبى، والمنبهات العصبية فى العضلات، وهذا يوضح أهمية ارتفاع درجة حرارة الجسم بواسطة التسخين كما يعمل على مرونة ميكانيكية الاعصاب واحتمالها ضد التقلصات، حيث أن قوى الاعصاب واحتمالها له أهمية قصوى فى التدريب والمسابقة.

وهناك قصة المرأة الضعيفة التى دفعت سيارة لتنقذ ابنها المصاب وكسر عمودها الفقرى نتيجة هذا الاجهاد، ولكنها لم تشعر بذلك نظرا لتركيز تفكيرها فى انقاذ ابنها المصاب.

ويذكر حسن علاوى (١٩٧٩) عن أزولين *Ozolin*، أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بتجرية وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبى

المركزى تعتبر العامل الهام فى سلسلة العمليات التى ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالى ضعف القدرة على التحمل، ومن الملاحظ أن أثناء ممارسة الأنشطة العنيفة أن الاحماء يحسن الأداء فى مثل هذا النوع من حيث يعمل على استرجاع المهارة قبل البدء فى المنافسة فيتم تثبيت الطبيعة الخاصة بالمطلب المعد للأداء فى جهاز التوافق العضلى العصبى للرياضى مما يرفع من احساباته الحركية.

وتعتبر المنافسات الرياضية من أهم الأحداث بالنسبة للشخص الرياضى ويتأثر الجهاز العصبى وخاصة القشرة المخية لهذه المنافسة فتؤدى إلى زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى مصحوبا بزيادة فى نشاط إفراز الغدد والهرمونات وخاصة الغدد الجاركلوية التى تؤدى إلى زيادة إفراز الادرينالين ويزداد نشاط القشرة المخية نتيجة للاثارة عن طريق الفعل الانعكاس المرتبط.

فى خلف التوافق المطلوب بين الاعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض فى اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء.

ولما كان هدف الاحماء العام هو رفع مستوى معظم الأعضاء والاجهزة بما فيها الجهاز العصبى، وبصورة أوضح فإن هذا الهدف يمتد ليشمل تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة مما يقلل من احتمالات الاصابة وبالتالى فإن خطر الأذى يتناقص نتيجة التأثير على الجهاز العصبى حيث أن انعكاسات الاعصاب تكون أسرع، وعليه فيصبح الاحماء ذو قيمة فى المباريات المتطلبة للتوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة. ويضيف أن الاحماء يحدث تغيرا فى حرارة الجسم وبالتالى فى الدورة الدموية مما ينتج عنه تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى الذى يقوم بدوره إلى تغير القوة.

ومما سبق نلاحظ أن:

- الاحماء يساعد على زيادة سرعة انتقال نبضات العصب.
- تهيئة الجسم قبل التدريب أو المنافسة نتيجة تأثيره على الجهاز العصبى مما يعمل على سرعة الانعكاسات العصبية.
- توفير الميكانيزمات العصبية المتضمنة مباشرة فى اللعب.

أهمية الاحماء من الناحية السيكولوجية

وعند تناولنا لأهمية أخرى للاحماء فى المجال السيكولوجى (النفسى) نجد أنه دائما وغالبا ما تجتاح اللاعب قبل المنافسة مباشرة حالة يطلق عليها حمى ما قبل البداية وهى حالة ذات سمات ومظاهر نفسية يتأثر بها مستوى أداء الفرد أثناء الأداء لو اعتقد الرياضيون أن الاحماء سوف يجعله جيدا فسوف يكون كذلك وأن الحاجز الأكبر فى تقدم الأداء وتحسنه هو العامل النفسى ومما يساعد على إزالة ذلك الحاجز هو الاحماء وخلال عملية الاحماء فإن الرياضى يحاول تنمية الشعور بأنه جيد. فهو يريد أن يتفاعل مع بيئته التى بها منافسون ومتفرجون ورؤساء وأنه يعلم أنه لا يعمل من أجل ذاته ولكن لكى يكون متفوقا أما الغير فإنه يريد تحطيم منافسيه.

فالاحماء يساعد على الاعداد الذهنى وذلك بممارسة نفس صورة النشاط المستخدم فى المباراة مما يؤدى إلى التهيئة الذهنية أو العقلية للاندماج فى النشاط بكافة صوره البدنية والعقلية.

ولقد حاول بعض المتخصصين فى المجال الرياضى والتدريب عند بيان أهمية الاحماء من الناحية السيكولوجية النفسية على عينة من اللاعبين باستخدام التنويم المغناطيسى، فطلب منهم نسيان أنهم أدوا الاحماء على سرعة قيادة دراجة، فلم تظهر أهمية تأثير الاحماء على سرعة أداء اللاعبين بل ظهر أن اللاعبين الذين لم يؤدوا احماء كان أداؤهم أفضل والاختلافات فى نتائج هذه التجارب ترجع إلى أهمية العوامل النفسية وتأثيرها على جزء من العينة وعدم تأثيرها على الآخرين.

بينما تناول آخرون تحليلا كاملا عن الناحية النفسية للرياضيين قبل بدء المنافسات، واستنتج أن عملية الاحماء يمكن أن تكون بمثابة عملية استرخاء وراحة نفسية وهذا يعطى الثقة بالنفس قبل بدء المنافسات مما يكون له عظيم الأثر على النتائج الرياضية وعن التأثير النفسى لعملية الاحماء أشار إلى أن اختيار نوع وطريقة الاحماء يجب أن تتناسب مع شخصية اللاعب الذى سيقوم ومعروف فى المنافسة الرياضية، وأن هناك أشخاصا يحتاجون إلى اختيار فردى للعب لا تتناسب معهم القاعدة العامة مثل الأشخاص سريع الانفعال أو ممن تؤثر عليهم طول فترة الاحماء مما يؤدى إلى نتائج عكسية، عكس النوع الذى أكثر تحملا ولا ينفصل ولا يتأثر بوقائع معينة فهؤلاء يحتاجون إلى فترة طويلة من الاحماء. كذلك يكون تخيل

وتصور اللاعب لظروف المرحلة المرتقبة له تأثير كبير على نجاحه فيها حيث يعتبر التخيل والتصور السليم للعملية الرياضية أهم ما يمكن القيام به كتحضير للعملية الرياضية نفسها، ملخص القول هنا ما أتفق عليه العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى من أن الاحماء له تأثير سيكولوجى هام جدا مما يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء.

ويتصح هؤلاء المتخصصين أنه بجانب الاعداد الفسيولوجى الناتج عن الاحماء لابد أن يكون هناك اعداد نفسى حيث يهيئ الرياضى لحالة من الهدوء والاسترخاء والتوقعات والاستعدادات للمنافسة ليصل للنقطة التى يقول فيها هذا هو وقت البدء ،أنا مستعد تماما، وهذه الحالة يصل اليها من خلال التوافق فى العوامل الفسيولوجية والنفسية الناتجة عن الاحماء هذا من منطلق أن من فوائد الاحماء التهيئة النفسية للاعب للاندماج فى التدريب أو المباراة واكسابه الثقة بالنفس والابتعاد به عن مؤثرات ما قبل المنافسة.

ويتضح من العرض السابق أن الاعداد النفسى يعطى الفرد الثقة بالنفس قبل الاشتراك فى المنافسة ويعتبر أيضا من أهم العوامل التى تؤثر فى بناء الاحماء وهذا يؤدى بالتالى إلى تحسين مستوى الأداء.

وبعد أن تعرضنا للإحماء وتأثيراته المختلفة وجدنا أنه لازما علينا أن نتعرض إلى بعض من تمرينات الإطالة لأهميتها فى مجال الكرة الطائرة، وفيما يلى نموذج لأحد هذه البرامج والذى استخدمته جامعة أوهايو، وتم الاستعانة به فى العديد من الأنشطة الرياضية كالسباحة والالعاب لكرة السله بوجه عام وأهتمت به الكرة الطائرة بوجه خاص نظراً لتأثيراته الإيجابية على تحسين مستوى المدى الحركى فى المفاصل، والاطالة العضلية.

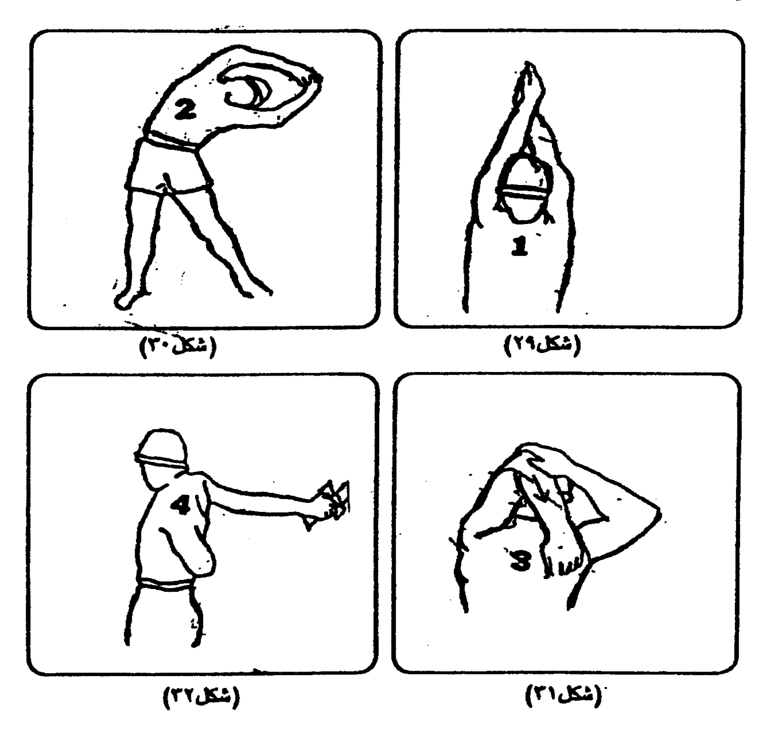
نموذج جامعة أوهايو لتمرينات الإطالة قبل وبعد نشاط (الكرة الطائرة) (الزمنى الكلى ١٥ دقيقة تقريبا)

تقديم :

إذا كان هناك أنواع من الأنشطة الرياضية والألعاب المختلفة يمكن أن يطلق عليها أنها أنشطة مكتملة من حيث تأثيرها الواضح والإيجابى على جسم الإنسان أو حتى

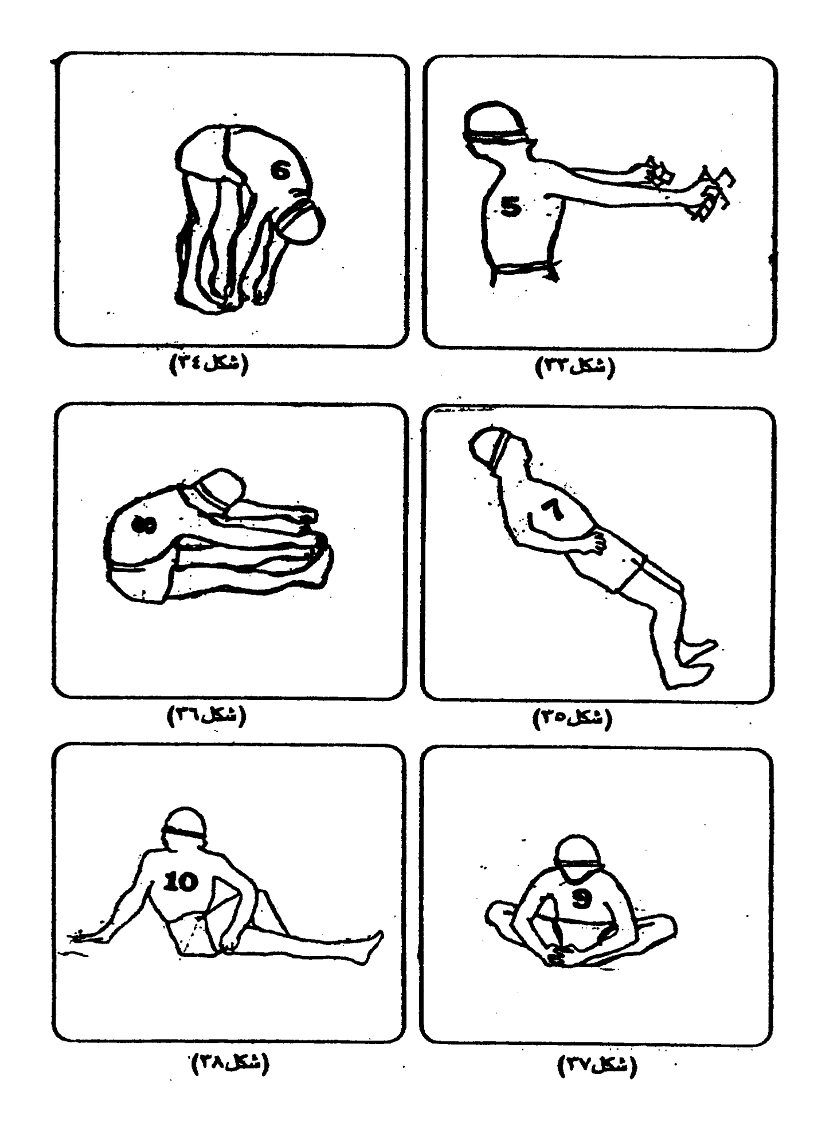
يمكن أن تؤدى إلى أفضل النتائج الصحية، إذا جاز لنا القول، فنستطيع القول بأن نشاط الكرة الطائرة تؤدى إلى تعليم واكتساب المهارات الفنية مع ارتفاع مستوى الخصائص البدنية بشكل طبيعى، فهى لعبة تهدف تدريب الجسم كله إلى جانب أنها تكسب ممارسيها صحة بدنية وعقليه عامة تضفى السعادة والسرور وكذا النمو المتكامل، وبهذا تكون قد حققت من أغراض التربية الرياضية الكثير والكثير كما أشرنا فى مطلع هذا المؤلف.

ويتضمن برنامج جامعة أوهايو (٢٥) خمسة وعشرون تمرينا للإطالة ذا أهمية كبيرة فى الكرة الطائرة موضحة الاشكال من (٢٩) إلى (٥٤) رأينا أن نقدمها فى مطلع هذا الكتاب لمساعدة كل من المدرب والمدرس.



(شكل٢٩) (شكل٣٠)

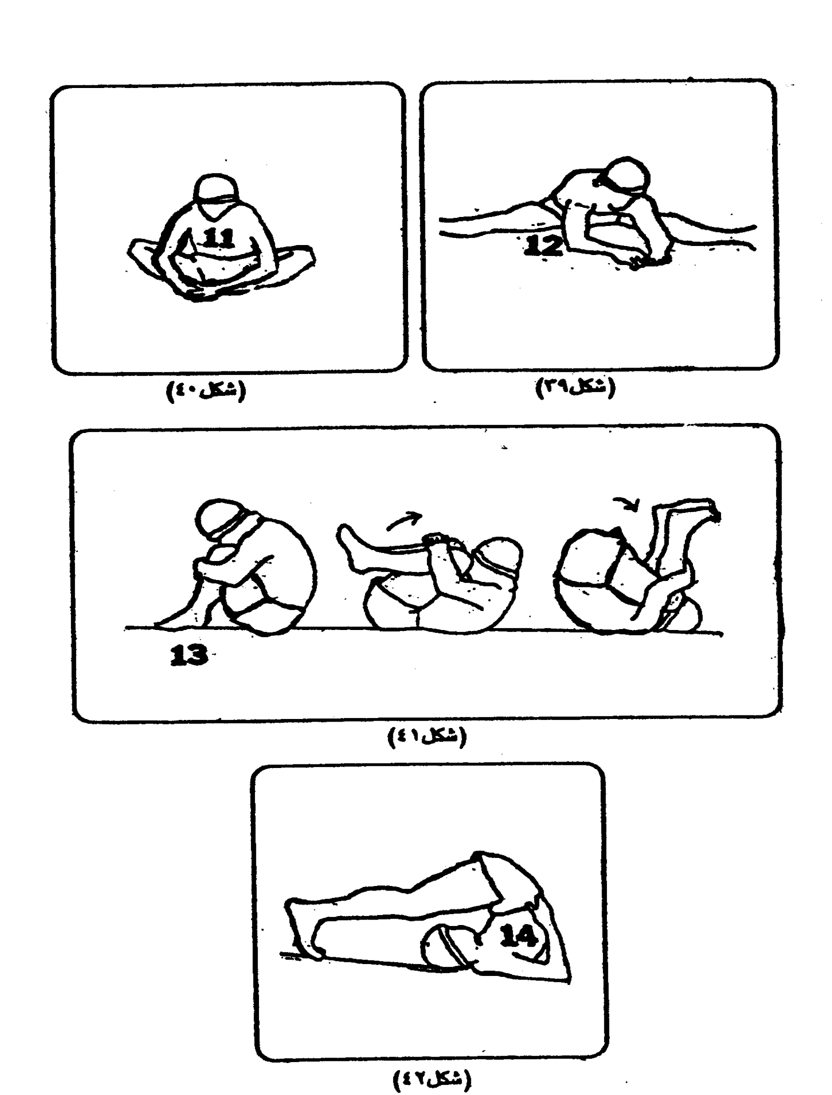
(شكل٣١) (شكل٣٢)



(شكل٣٣) (شكل٣٤)

(شكل٣٥) (شكل٣٦)

(شكل٣٧) (شكل٣٨)

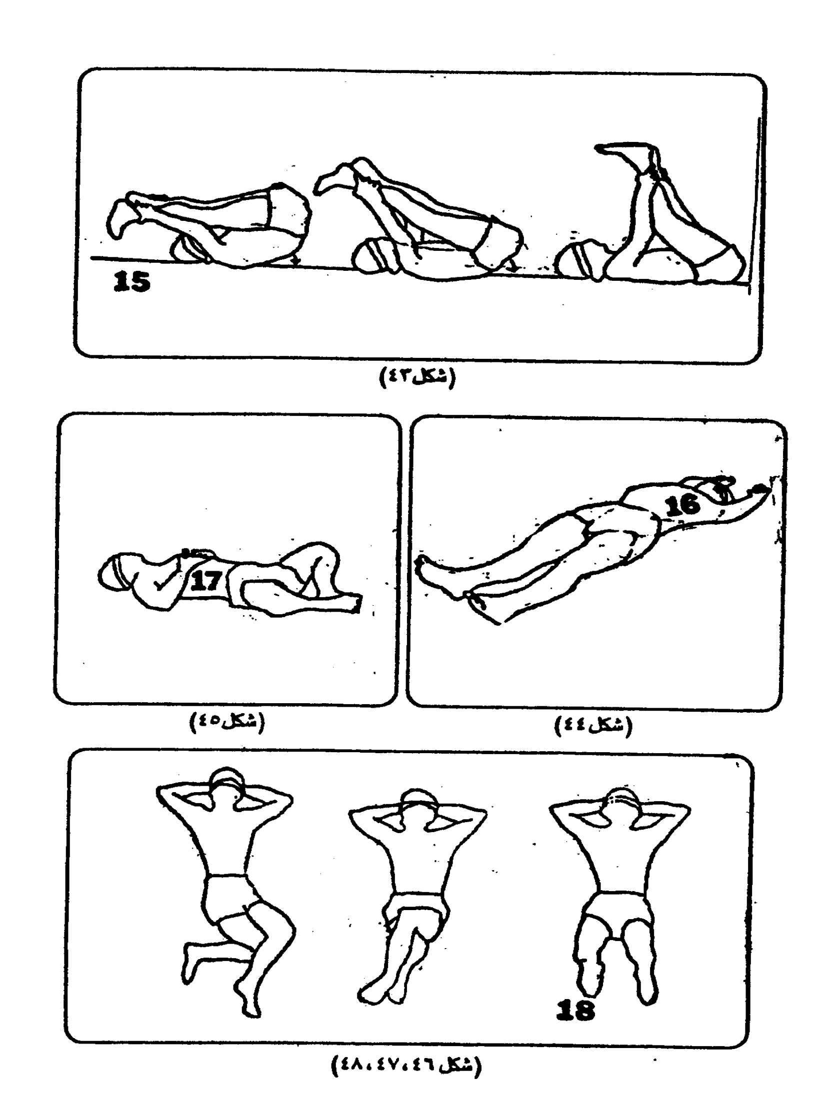


(شكل٣٩)

(شكل٤٠)

(شكل٤١)

(شكل٤٢)

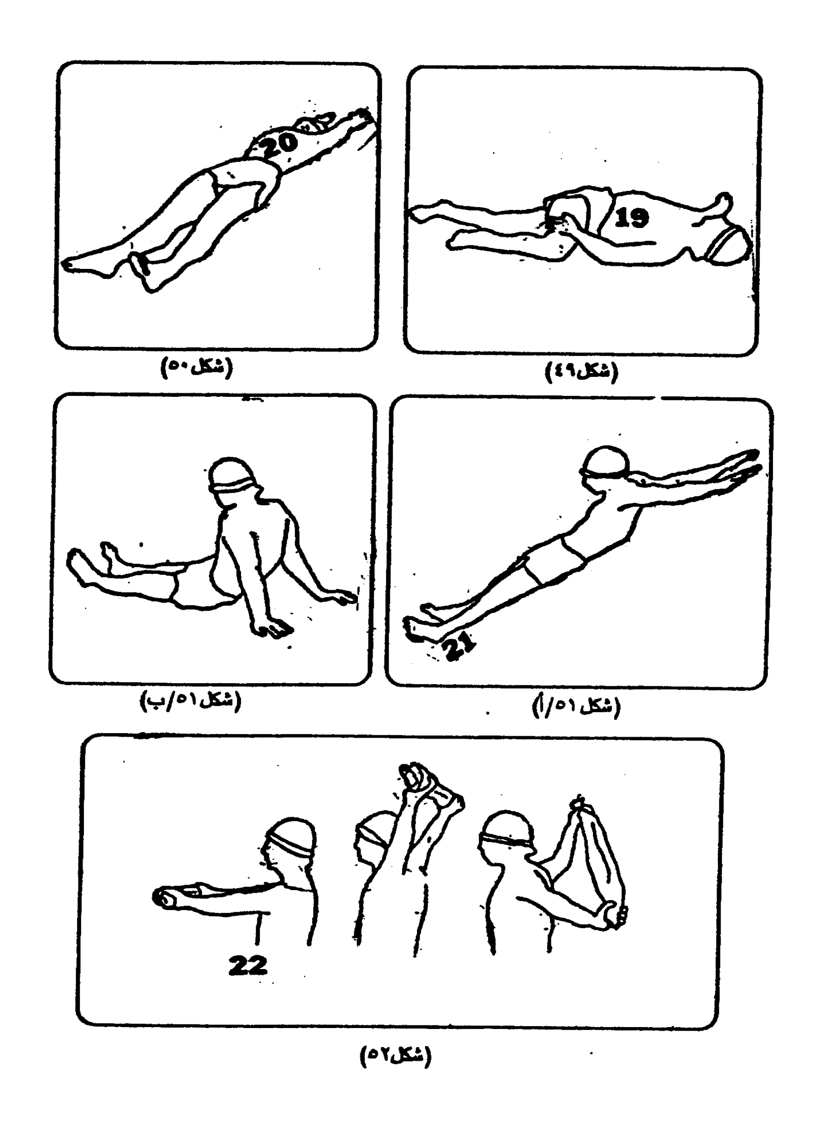


(شكل٤٣)

(شكل٤٤)

(شكل٤٥)

(شكل ٤٦،٤٧،٤٨)



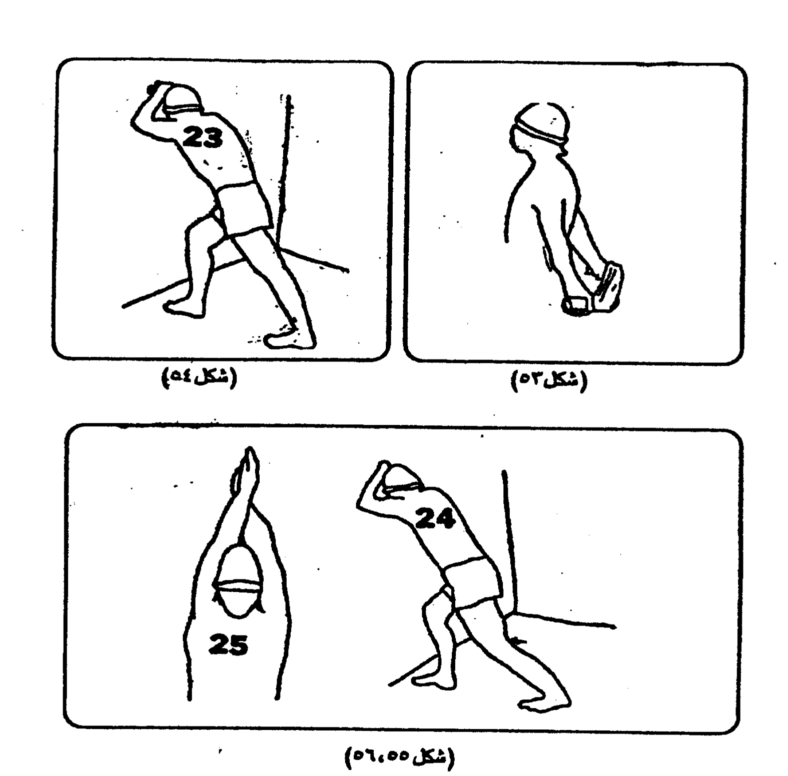
(شكل ٤٩)

(شكل ٥٠)

(شكل ٥١/أ)

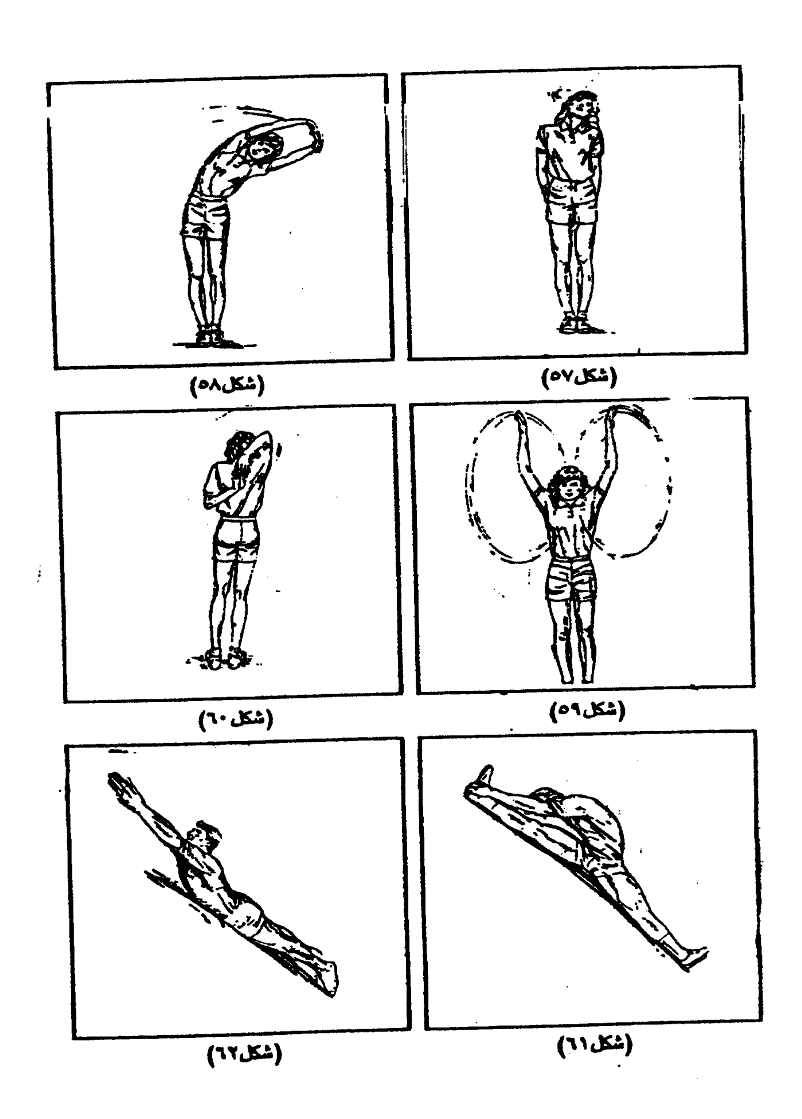
(شكل ٥١/ب)

(شكل ٥٢)



(شكل٥٤) (شكل٥٣)

(شكل٥٥،٥٦)



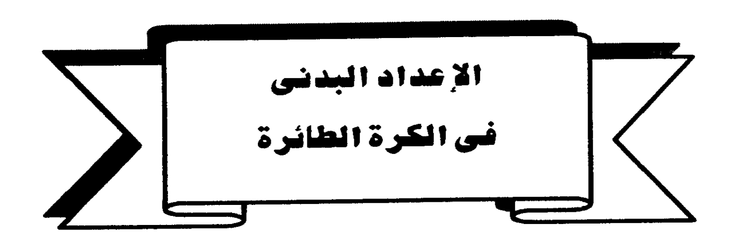
(شكل ٥٧) (شكل ٥٨)

(شكل ٥٩) (شكل ٦٠)

(شكل ٦١) (شكل ٦٢)



٩ الفصل التاسع





الفصل التاسع
الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة

يعتبر الاعداد البدنى عامل هام فى تدريب الكرة الطائرة ، وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لا ريب فيها خاصة أثناء المنافسة (مباريات) الكرة الطائرة ، ويذكر لارى كيش Larry Kieck أن الاعداد البدنى يكون دائماً العامل الرئيسى ذو التأثر الايجابى المؤثر فى نتيجة المباراة ، هذا لو كانت الفرق جميعها فى نفس مستوى الأداء التكتيكى والتكنيكى .

إن الأداء الفنى (التكنيك Techinical والأداء التكتيكى (الخططى) Tactical ، وكذا عوامل التدريب الأخرى هى فى مجموعها محصلات الاعداد البدنى ، وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضى انعكس ذلك نجاح تلك الأداءات فى المباريات .

والكرة الطائرة شأنها شأن باقى الأنشطة الرياضية الأخرى ، لا يمكن الوصول فيها دون التخصص ، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حالياً وبالتحديد فى أواخر القرن العشرين إلى مستوى عال جداً من التطور ، ولقد أدت محاولات الوصول إلى أعلى المستويات فى عدة مسابقات أو أنشطة رياضية إلى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدى بهدف تطور المستوى الرياضى تطويراً متكامل الجوانب ، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضى جانبين أساسيين :

أ- الاعداد البدنى العام (*) .

ب- الأعداد البدنى الخاص .

ويهدف الاعداد البدنى العام إلى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضى من خلال تطوير عام للامكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدى إلى التقدم فى نوع النشاط الممارس .

(*) السيد عبد المقصود نظريات التدريب الجوانب الأساسية لعملية التدريب .

بينما يهدف الاعداد الخاص إلي تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك .

إن تناسق الاعداد البدني العام والخاص يشكل أو يكون أحد الأسس الرئيسية عند التدريب الرياضي ويرتبط الاعداد البدني العام بالاعداد البدني الخاص ارتباطاً وثيقاً أثناء جميع مراحل التدريب الرياضي ، ولكن نتفهم طبيعة هذه الارتباطات نرى أن الأفضل أن نتناول العلاقة المتبادلة بينهما بالتفصيل .

العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام والخاص :

إن العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام الخاص علاقة وطيدة في نطاق القوانين الأساسية للتدريب الرياضي . فلا يمكن الاستغناء عن أي منهما كذلك لا يمكن أن يعوض أحدهم الآخر ، أيضاً كل منهما يتأثر بالآخر - وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضي يجب التأكد على مبدأ تكامل جوانب التدريبي وكذلك الهدف الخاص لعملية التدريب ، مع ملاحظة عدم وضع الناحيتين (العام - الخاص) في مقابل بعضهما أو محاولة التفضيل بينهما هي نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادلة بينهما ، فهذه العلاقة تزيد لدرجة تصعب معها إيجاد حد فاصل بينهما في بعض الأحيان لذلك يوصي خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما اطلاقاً .

إلا أن الضرورة تحتم الفصل بين الاعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلاً في الأهداف كما يختلفان في الوظائف وأيضاً الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم في التدريب .

وارتباطاً بالخصائص التي تميز كل من الاعدادين البدني العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وافضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هي أن يتم التقسيم هذه الوسائل تبعاً لقربه أو بعدها من حيث الشكل أو التكوين عند ذلك النشاط الحركي الذي يؤدي أثناء المنافسة .

ومن هذا المنطلق نستطيع أن نحدد المحتويات الرئيسية للاعداد العام فى :

١ – النشاط الحركى الذى يؤدى اللاعب بهدف إكتسابه للصفات البدنية الشاملة والتى أهمها – القوة العضلية – السرعة والتحمل – المرونة –والرشاقة – والتوازن .

وهى ما يطلق عليها مكونات الاعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على عدم الابتعاد عن الهدف النهائى للنشاط الرياضى إلا وهو الاعداد للحياة .

٢ – كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقة ، وتعمل فيها الأجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضى بصورة شاملة متزنة تؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظة وجود فى الاعداد العام من نشاط لآخر .

بينما تكون المحتويات الرئيسية للاعداد الخاص هى :

١ – نوع النشاط الممارس نفسه أو بتعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباراة أو المسابقة ، والتى تتم طبقاً لقواعد هذا النشاط وهو فى العادة ما يطلق عليه تمرينات المنافسة .

٢ – كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس ، وأيضاً التمرينات التى تعمل أثناء العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء المباراة أو المسابقة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزن أدائها .

خصائص تمرينات الاعداد البدنى العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمرينات إلى التنمية والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية ، وهذه التمرينات مرتبطة وتتأسس عليها التنمية الخاصة نظراً للعلاقة بين الاعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الاشارة إليها ، مع ملاحظة أن هذه التمرينات تؤدى أثناء فترة الإعداد البدنى العام .

فعلى سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعة من تمرينات التقوية ، لذلك يجب أن تتسم هذه التمرينات بالتقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتى يجب أن تؤدى بفاعلية عالية حيث تتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة ، مع ملاحظة النقاط التالية :

١ – إن هذه التمرينات لا تتشابه فى تكوينها الحركى مع تلك الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٢ – إن هذه التمرينات أيضاً لا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى أثناء النشاط الرياضى التخصصى .

٣ – إن هذه التمرينات التى تعمل فيها العضلات التى لا تقوم بالدور الأكبر بالنسبة للنشاط التخصصى للرياضى .

إن هذه التمرينات لا تتماثل مواقفها أو درجة متطلباتها مع المواقف اللازمة للنشاط التخصصى لفرد أى موقف يختلف تماماً عن موقف المباراة .

خصائص تمرينات الاعداد الخاص :

عادة أن تستخدم تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية ، وهى تهدف فى المقام الأول إلى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التى عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضى الممارس ، ومن الأمثلة قوة الوثب سرعة أداء الحركات المتكررة تحمل سرعة الجرى ، مع ملاحظة حقيقة هامة وهى أن يتم هذا التطوير بالصورة التى يحتاجها النشاط بدقة كبيرة .

من أمثلة تمرينات الاعداد الخاص ، والتى يمكن أن تنفذ فى نشاط الكرة الطائرة ، مجموعة التمرينات التالية :

* تمرينات الارتقاء دون وجود عارضة توازن .

* تمرينات الارتقاء بوجود عارضة توازن ، مثل استخدام حواجز الوثب .

* تمرينات الوثب العمودى مع استخدام جاكت صديرى بأثقال للاعب الكرة الطائرة ، مع ملاحظة أن يتم اداء هذا الارتقاء العمودى بأقصى شدة ممكنة بنفس الصورة التى يتم فيها الوثب للضرب أو للصد أثناء المباراة .

* الجرى لمسافات أقصر باستخدام خطوط الملعب وبدرجة سرعة أعلى من سرعته أثناء المباراة .

* التدريب على حركات الجمباز مثل الدحرجات ، والغطس والدفاع من السقوط وكذلك تمرينات الربط بين اكثر من حركة .

* مجموعة التدريبات التى ترتكز على عناصر من تفاعلات المباراة وتكوينات اللعب كما فى مجموعة التكوينات التى تحدث على الشبكة .

الاعداد البدنى الخاص :

يختص هذا النوع من الاعداد بتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بالاضافة إلى تزويد اللاعبين بالقدرات المهارية والخططية الخاصة ، مع ملاحظة أن الاعداد البدنى الخاص يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاعداد البدنى العام وذلك فى جميع التدريب ، وللاعداد البدنى الخاص صور مختلفة يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الاعداد إما أن يكون :

أ- على شكل مجموعة من التمرينات الخاصة .

ب- على شكل مجموعة من تمرينات المنافسة .

جـ- على شكل مجموعة من المبارايات التجريبية .

وسوف نحاول هنا أن نلقى نظرة على كل شكل من الأشكال السابقة .

أ- مجموعة التمرينات الخاصة :

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهارة أو مجموعة من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهاً للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء المهارات الأساسية من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها .

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات إما باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء ، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب مثل (التدريب على التمرير باليدين باستخدام كرات طبية لتقوية الذراعين أو باستخدام حزام من الأثقال أو جاكت الأثقال لتعليم الوثب) للارتفاع بمقدرة الوثب أثناء الضرب الساحق ، أو استخدام الحواجز للارتفاع بالمقدرة على الوثب للقيام بالصد ، مع ملاحظة أن يكون استخدام المدرب لهذه الأثقال أو العوائق بصورة ليس مبالغ فيها حيث أن هذا يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الاضرار بمسار الحركة المطلوبة أو الاخلال بتوقيت أو توافق الأداء .

ب- مجموعة تمرينات المنافسة :

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عدة مبادئ أساسية والتى أثناء تطبيقها يجب مراعاة قانون اللعبة ، والتى تؤدى إلى ظهور التكيفات الحركية ، ويسهم هذا النوع من التمرينات فى الربط المتناسق بين عناصر الفورمة الرياضية .

ومن أمثلة هذه التدريبات الخاصة ما يلى :

- التدريبات الجماعية لتنمية آلية الأداء الحركى لظهور المهارة أو مجموعة المهارات الأساسية .
- تدريبات لتنمية التفاعل الحركى الجماعى الخططى .
- التدريبات التى تساعد على اتقان الجماعية الخططية الدفاعية والهجومية .

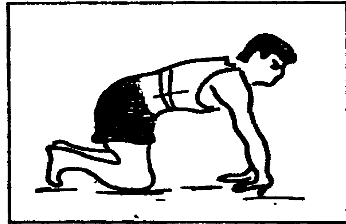
جـ- مجموعة المباريات التجريبية :

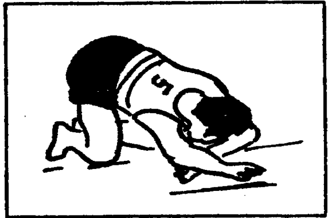
المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى ، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنمية التكيف النفسى والبيولوجى لدى اللاعبين ، ويضع كل لاعب على حده أمام متطلبات المباراة بصورة مباشرة ، ويتطلب منه اظهار سلوكيات نفسية وفسيولوجية خاصة ، بالاضافة إلى المتطلبات المهارية والخططية كما لو كان فى مباراة حقيقية .

ولا ينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لأنه يزيد من متطلبات قوى اللاعب النفسية والفسيولوجية ، ولذلك تجدر الاشارة بأنه يفضل الا يزيد هذا النوع من التدريبات عن مرة أو مرتين خلال الوحدة التدريبية الأسبوعية ، (وفى الفترة الأساسية أو ما قبل المنافسة) حتى لا يؤدى ذلك إلى ظهور ظاهرة الحمل الزائد .

وتختلف النسب الخاصة بالاعداد البدنى العام والخاص حسب موضعها من الخطة التدريبية . فهى لها نسبها الخاصة فى الفترة الانتقالية المختلفة عن نسبها فى الفترة التدريبية التنافسية .

بعض نماذج تدريبات تنمية المرونة
بالأسلوب الأيزو ميترى .


شكـــل (١)


شكـــل (٢)

تدريب (١) :

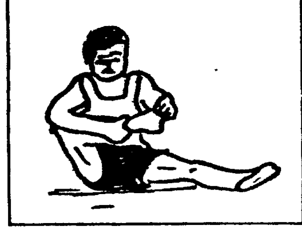
(جثو أفقى) خفض المقعدة خلفاً أسفل مع تثبيت كف اليدين على الأرض « الثبات ٢٠ ث » .

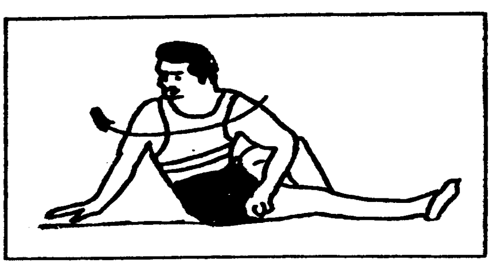
تدريب (٢) :

(جثو أفقى الذراع اليمنى مفرودة على الأرض . عضد الذراع اليمنى أماماً والساعد عرضاً على الأرض) خفض المقعدة خلفاً أسفل . «الثبات ١٥ ث » .

تدريب (٣) :

(جلوس طويل نصفا مسك قدم الرجل اليمنى عرضاً أمام الصدر) سحب القدم الممسوكة على الصدر « الثبات ١٠ ث » .


شكـــل (٣)



شكــل (٤)

تدريب (٤) :

(جلوس طويل نصفاً - الرجل العكسية انثناء - سند الكوع على ركبة القدم) لف الجذع مع ضغط الكوع على الركبة المثنية « الثبات ١٠ث» .

تدريب (٥) :

(جلوس حواجز نصفاً ، لمس بطن أحد القدمين لركبة القدم الأخرى) محاولة خفض الجذع خلفاً أسفل مع تثبيت وضع الرجلين على الأرض .



شكــل (٥)

تدريب (٦) :

(جلوس طويل فتحاً - الذراعان على الأرض ميل) ضغط الجذع أماماً أسفل « الثبات ٢٠ ث »



شكــل (٦)

تدريب (٧) :

(جلوس تربيع . تلاصق بطن الرجلين . سند أحد اليدين على إحدى الركبتين وسند اليد الأخرى على مشطى القدمين) محاولة الضغط اماماً أسفل مع لف الجذع جهة الضغط ، الثبات ٢٠ ث ، .



شكل (٧)

تدريب (٨) :

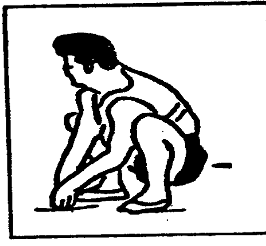
(جلوس مسك مشطى القدمين باليدين من الداخل) محاولة الضغط اماماً أسفل ، الثبات ١٥ ث ، .



شكل (٨)

تدريب (٩) :

(جلوس على اربع .اليدين اماماً أسفل على الأرض) محاولة ضغط الجسم أسفل مع تثبيت اليدين على الأرض «الثبات ٢٥ ث » .



شكل (٩)

تدريب (١٠) :

(جثو أفقي – ركبة إحدى القدمين ملاصقة للأرض) محاولة ضغط الجسم للأمام ولأعلى مع تثبيت قدم الرجل الأخرى على الأرض « الثبات ٢٥ ث » .

شكل (١٠)

تدريب (١١) :

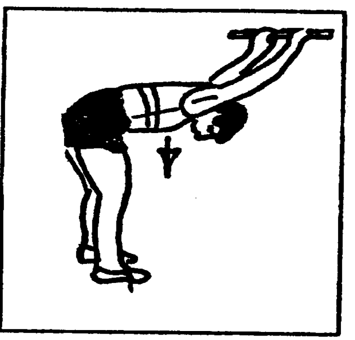
(انبطاح مائل ركبة القدم اليمنى أماماً) ضغط الجسم أماماً أسفل « الثبات ٢٠ ث » .

شكل (١١)

تدريب (١٢) :

(انبطاح مائل عالى الوضع أماماً) محاولة ضغط الجسم أماماً مع تثبيت اليدين والقدمين « الثبات ٢٠ ث » .

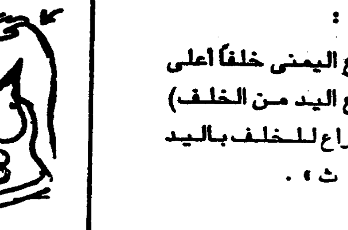
شكل (١٢)



شكـــل (١٣)

تدريب (١٣) :

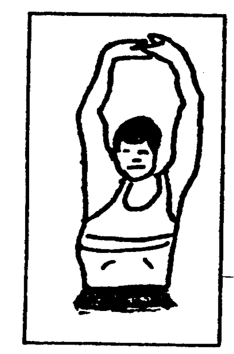
(وقوف فتحاً الزراعان خلفاً تعلق – ميل) محاولة ضغط الصدر أماماً أسفل ، الثبات ١٥ث، .



شكـــل (١٤)

تدريب (١٤) :

(وقوف – الذراع اليمنى خلفاً أعلى الراس – مسك كوع اليد من الخلف) محاولة سحب الذراع للخلف باليد العكسية ، الثبات ١٥ ث ، .



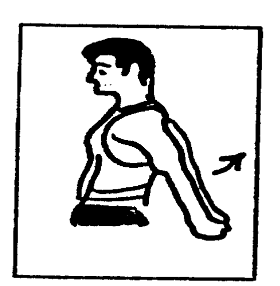
تدريب (١٥) :

(وقوف – الذراعان عالياً – سند إحدى الكفين على راحة كف اليد الأخرى) رفع العقبين عالياً مع محاولة شد اليدين بكامل امتدادها عالياً .

شكـــل (١٥)

تدريب (١٦) :

(وقوف - الذراعان خلفاً - تشبيك) محاولة سحب الذراعين خلفاً عالياً « الثبات ١٠ ث » .



شكل (١٦)

تدريب (١٧) :

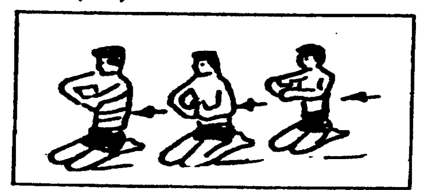
(وقوف - ثبات الوسط) ثنى الرقبة جانباً بالتبادل « ٥ مرات » .



شكل (١٧)

تدريب (١٨) :

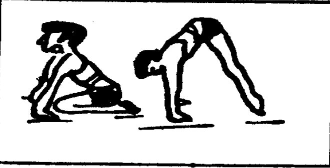
(جلوس الجثو - الذراعان أماماً - تلاصق كفى اليدان) محاولة الضغط بالذراعين أمام الصدر ثم لف كفى اليدين لأعلى وللخارج .



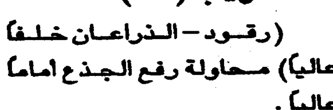
شكل (١٨)

تدريب (١٩) :

(جلوس الجثو - سند كفى اليدان على الأرض) مد الرجلين كاملاً مع تثبيت كفى اليدين على الأرض .

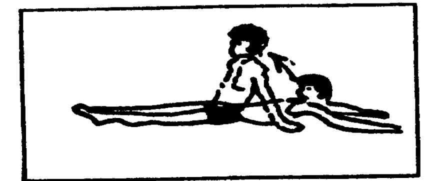


شكل (١٩)



تدريب (٢٠) :

(رقود – الذراعان خلفاً عالياً) محاولة رفع الجذع أماماً عالياً .

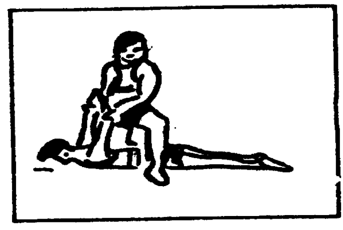


شكل (٢٠)

تدريب (٢١) :

أ- (انبطاح – الذراعان خلفاً عالياً) .

ب- (جثو نصفاً – الجنب مواجه مسك يدى الزميل) محاولة ضغط الذراعان أماماً خلفاً .

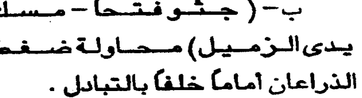


شكل (٢١)

تدريب (٢٢) :

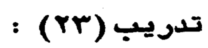
أ- (انبطاح – الذراعان خلفاً) .

ب- (جثو فتحاً – مسك يدى الزميل) محاولة ضغط الذراعان أماماً خلفاً بالتبادل .





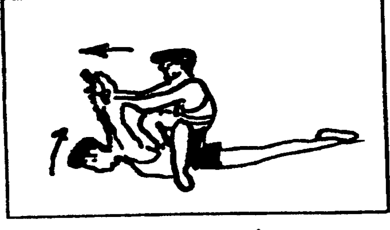
شكل (٢٢)



تدريب (٢٣) :

أ- (انبطاح – الذراعان خلفاً) .

ب- (جلوس عالى فتحاً على مقعدة الزميل مسك يدى الزميل) محاولة سحب يدى الزميل لأعلى .

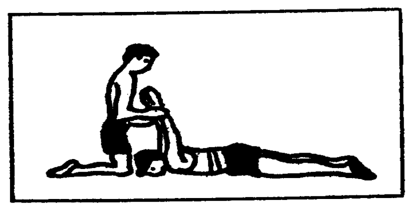


شكل (٢٣)

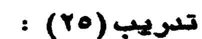
تدريب (٢٤) :

أ- (انبطاح - الذراعان خلفاً) .

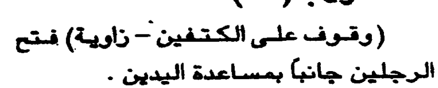
ب- (جثو نصفاً مواجه - مسك يدي الزميل) محاولة شد يدي الزميل اماماً ولأعلى .



شكل (٢٤)

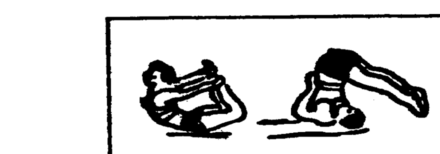


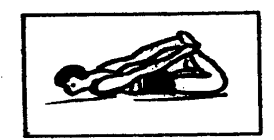
تدريب (٢٥) :



(وقوف على الكتفين - زاوية) فتح الرجلين جانباً بمساعدة اليدين .

شكل (٢٥)





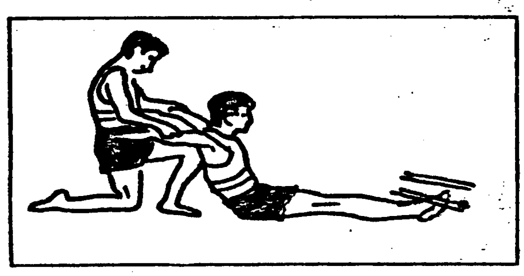
شكل (٢٦)

تدريب (٢٦) :

(انبطاح الذراعان خلفاً - مسك القدم من خلف الجسم) رفع الجذع خلفاً عالياً .

تابع نماذج لبعض تدريبات

تنمية المرونة السلبية (ضد مقاومة)



شكـــل (٢٧)

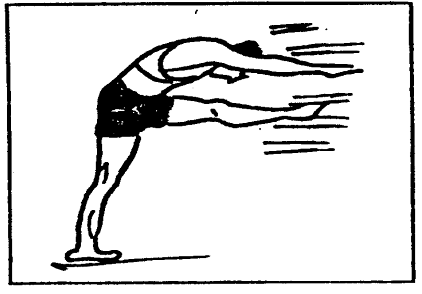
تدريب (٢٧) :

أ- (جلوس طويل القدمين مثبتة أسفل عقل الحائط الذراعين جانباً) .

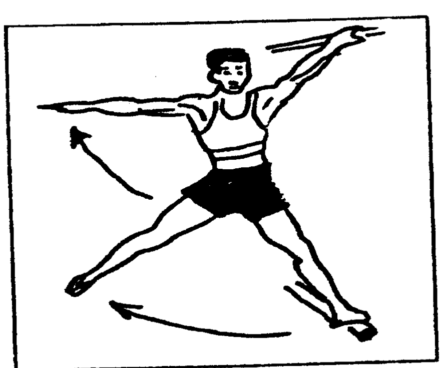
ب- وقوف ارتكاز على أحد الركبتين والركبة الأخرى مثبتة فى ظهر الزميل الذراعان ممسكتان بساعدى الزميل) جذب الذراعان للخلف والضغط .

٢- تدريب (٢٨) :

(وقوف نصفاً القدم الأخرى مثبتة بارتفاع الحوض فوق عقل الحائط الذراعان ممسكتين بالعقل فى مستوى تحت الصدر) ثنى الجذع لأسفل مع الشد بالذراعين .



شكـــل (٢٨)



شكـــل (٢٩)

تدريب (٢٩) :

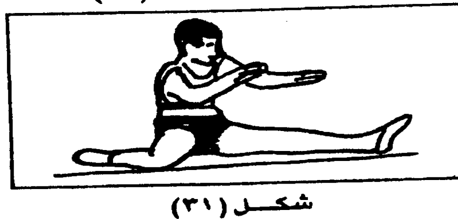
(وقوف فتحاً نصفاً - قدم على العقلة السفلى والذراع ممسك بالعقلة العليا) أرجحة القدم مع الذراع الحرة جانباً .



شكـــل (٣٠)

تدريب (٣٠) :

(وقوف ظهراً لظهر الذراعان عالياً) تبادل حمل الزميل بثنى الجذع أماماً أسفل



شكـــل (٣١)

تدريب (٣١) :

(جلوس حواجز) ثنى الجذع أماماً والضغط.

تدريب (٣٢) :

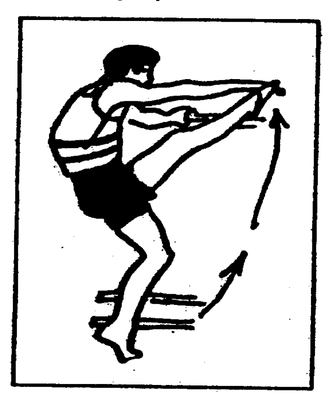
(جلوس حواجز) تبديل الجلوس للأمام والخلف بالدوران .



شكل (٣٢)

تدريب (٣٣) :

(تعلق مواجه ارتكاز بقدم واحدة من أسفل والأخرى مرتكزة فى مستوى الصدر) الدفع للأمام بجذب العقل .

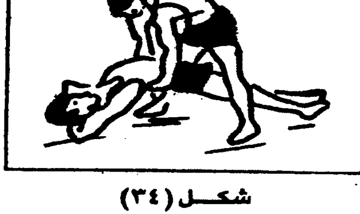


شكل (٣٣)

تدريب (٣٤)

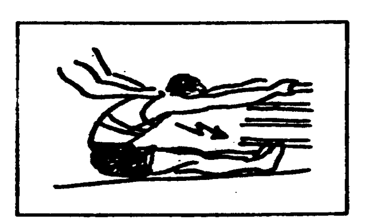
أ- (رقود الذراعين تشبيك أسفل الرأس) .

ب- (وقوف فتحاً ميل فوق الزميل الذراعان تشبيك تحت القطن للزميل) رفع الزميل .



شكل (٣٤)

تدريب (٣٥)


شكـــل (٣٥)

(جلوس طويل مواجه العقل الحائط القدمين مشبوكتين أسفل العقل والذراعين ممسكتين بالعقل فى مستوى الصدر) يقدم أحد الزملاء بدفع كتف الزميل للأمام .

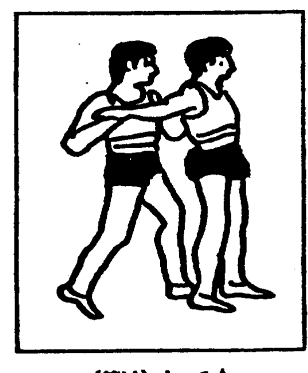
تدريب (٣٦)


شكـــل (٣٦)

أ- (تعلق الظهر مواجه للعقل) .

ب-(ارتكاز على الرقعة السفلى مواجه للعقل ظهراً لظهر الزميل) التقوس للخلف بدفع العقل للأمام .

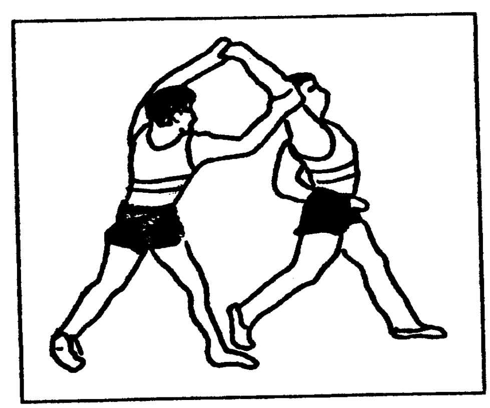
تدريب (٣٧)


شكـــل (٣٧)

(وقوف الظهر مواجه) تبادل مسك طرف ذراع الزميل الأمامى بيد والأخرى تدفع الكتف للأمام .

تدريب (٣٨)

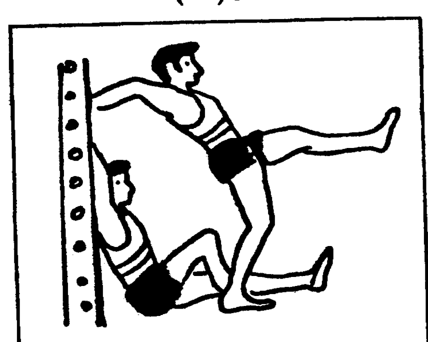
(وقوف الوضع أماماً الظهر مواجه) تبادل مسك طرف الذراع للزميل الأمامي من الخلف عالياً بيد واليد الأخرى تدفع المرفق للأمام .



شكل (٣٨)

تدريب (٣٩)

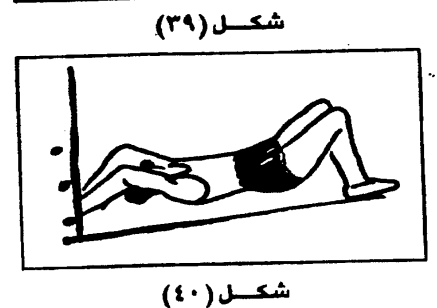
(جلوس طويل الظهر مواجه العقل الحائط أحد القدمين منثنية على الصدر الذراعين ممسكتين بالعقل من على الرأس) دفع المقعدة للأمام ورفع القدم الممدودن للأمام .



شكل (٣٩)

تدريب (٤٠)

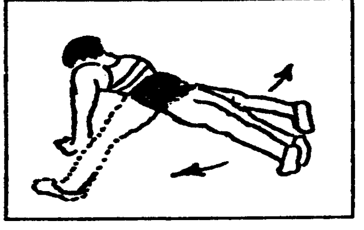
(رقود الرأس مواجهة لعقل الحائط الركبتين منثنية الذراعين ممسكتين بالعضلة السفلية) دفع المقعد لأعلى والوصول إلى وضع التقوس .



شكل (٤٠)

تدريبات بنائية حرة فردية بدون أدوات

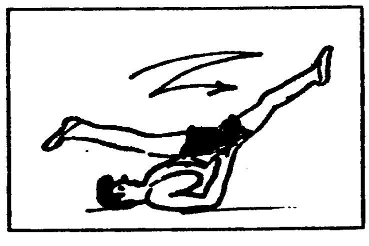
باستخدام ثقل الجسم



شكل (٤١)

تدريب (٤١) :

أ-(انبطاح مائل) تحريك الرجلين جانباً بالوثب .



شكل (٤٢)

تدريب (٤٢) :

(وقوف على الكتفين) تبادل خفض الرجلين مائلاً أماماً أسفل .



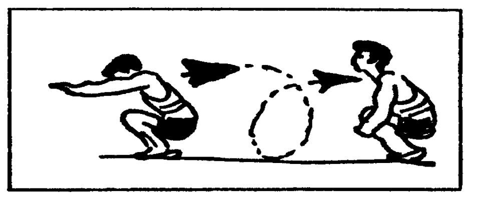
شكل (٤٣)

تدريب (٤٣) :

(اقعاء الذراعين مائلاً أماماً أسفل) الدحرجة الأمامية المتكورة .

تدريب (٤٤) :

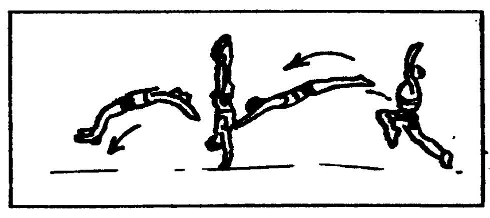
(اقعاء الذراعين مائلاً أماماً عالياً) الدحرجة الخلفية المتكورة .



شكل (٤٤)

تدريب (٤٥) :

(وقوف) الجرى أماماً ثم الارتقاء للشقلبة الأمامية على اليدين .



شكل (٤٥)

تدريب (٤٦) :

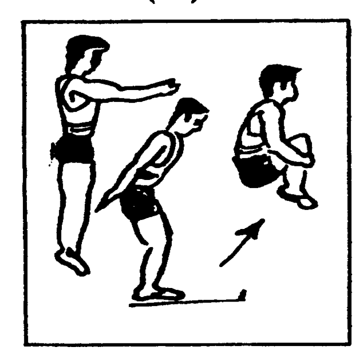
(وقوف) الجرى أماماً للدحرجة الأمامية المنحنية ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع جلوس التكور .



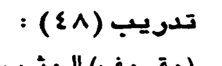
شكل (٤٦)

تدريب (٤٧) :

(وقوف) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر .

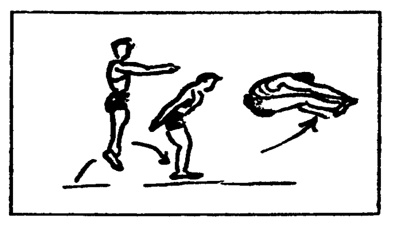


شكل (٤٧)



تدريب (٤٨) :

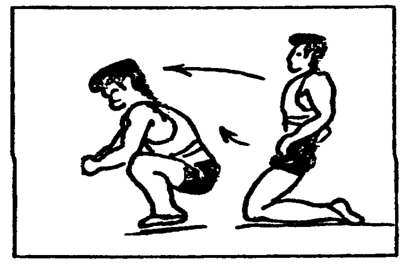
(وقـوف) الـوثـب مـع رفـع الرجلين أماماً عالياً مـفـرودة مع لمسها بالكفين .



شكـل (٤٨)

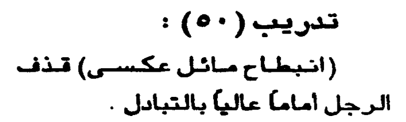
تدريب (٤٩) :

(جـثـو) رفـع الـركـبـتـين للوصول للجلوس التربيعى .

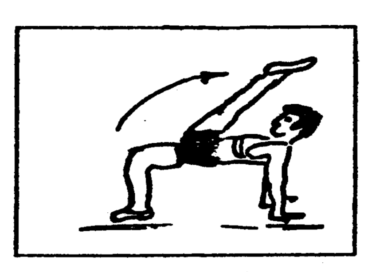


شكـل (٤٩)

تدريب (٥٠) :



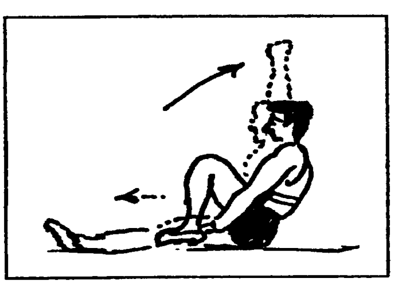
(انبطاح مائل عكسى) قذف الرجل أماماً عالياً بالتبادل .



شكـل (٥٠)

تدريب (٥١) :

(جلوس نصفاً) تبادل رفع الذراعين مع مد أحد الرجلين أماماً .



شكل (٥١)

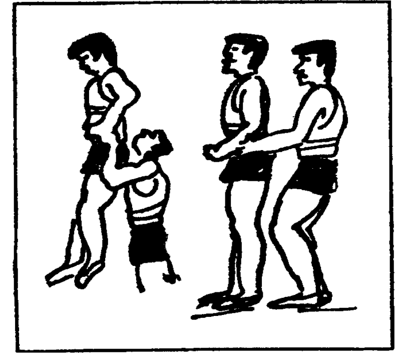
تدريب (٥٢) :

أ- (وقوف على المشطين الظهر مواجه ... الساعدان أماماً) .

ب- (وقوف- أثناء الركبتان - الساعدان أماماً - مسك الوسط باليدين) .

أ- الوثب عالياً .

ب- رفع العضددين عالياً لرفع الزميل عالياً .

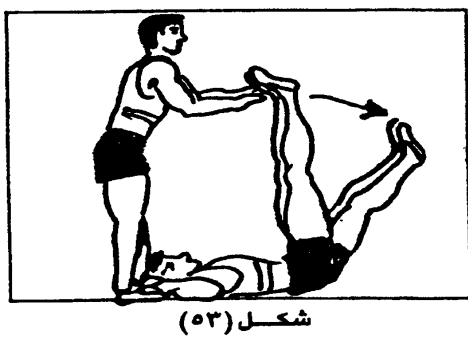


شكل (٥٢)

تدريب (٥٣) :

أ- (رقود الرجلين مائلاً أماماً أسفل - الظهر مواجه الزميل - الذراعان عالياً مسك يد الزميل) .

ب- (وقوف فتحاً



شكل (٥٣)

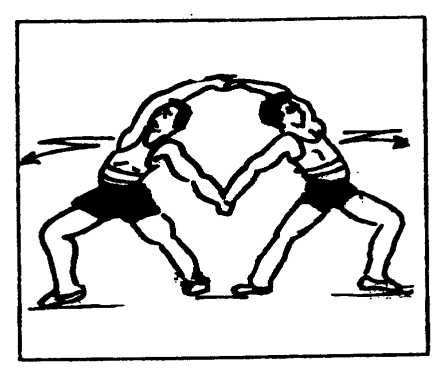
مد ظهر الزميل – الساعدان أماماً) .

أ– رفع الرجلين مائلاً أماماً عالياً .

ب– رفع الزميل أماماً أسفل .

تدريب (٥٤) :

أ– (الطعن جانباً لجنب – ذراع مائلاً جانباً أسفل والذراعان عالياً ميل . (وقوف ظهراً لظهر – الذراعان عالياً تشبيك اليدان) الطعن جانباً مع خفض ذراع مائلاً جانباً أسفل ثم ثنى الجذع جانباً .

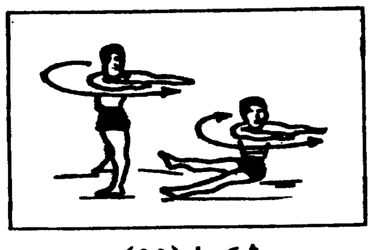


شكل (٥٤)

تدريب (٥٥) :

(جلوس طولاً فتحاً الذراعين أماماً) تبادل لف الجذع للجهتين والضغط .

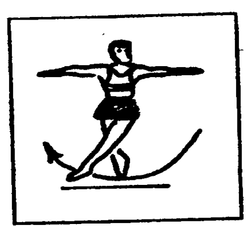
– نفس التمرين السابق من الوقوف فتحاً .



شكل (٥٥)

تدريب (٥٦) :

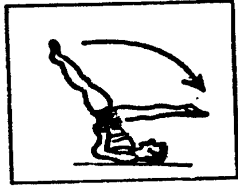
(وقوف فتحاً الذراعان جانباً) الوثب تبادل تقاطع القدمين .



شكل (٥٦)

تدريب (٥٧) :

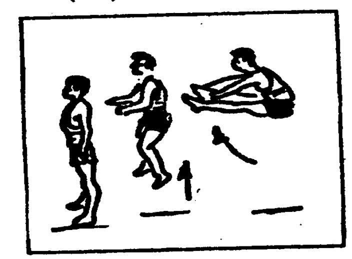
(الوقوف على الكتفين) تبادل قذف القدمين بالتبادل اماماً وخلفاً .



شكل (٥٧)

تدريب (٥٨) :

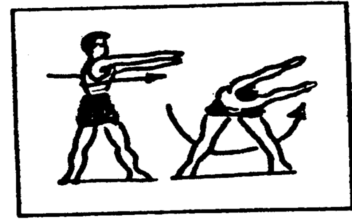
(وقوف فتحاً) الوثب عالياً رفع القدمين اماماً ولمس القدمين معاً .



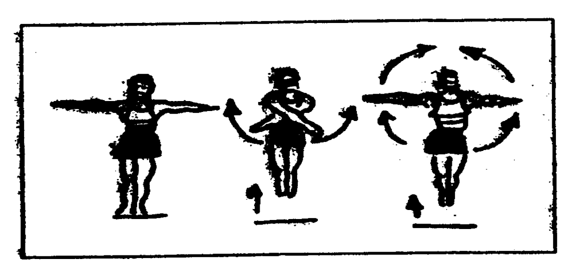
شكل (٥٨)

تدريب (٥٩) :

(وقوف فتحاً الذراعين فى جانب واحد يتم مرجحتها معاً للجانبين) .



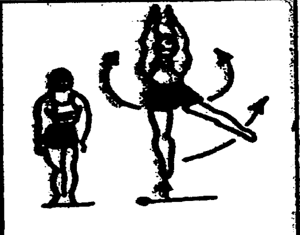
شكل (٥٩)



شكـــل (٦٠)

تدريب (٦٠) :

(وقوف الذراعين جانباً) الوثب خفض الذراعين وتقاطعهما أمام الجسم ثم فى الوثبة الأخرى مرجحتها جانباً عالياً وتقاطعهما أمام الجسم وعمل دورة كاملة .



شكـــل (٦١)

تدريب (٦١) :

(وقوف) الوثب على الرجلين بالتبادل مع مرجحه الذراعين جانباً عالياً والتصفيق .

تدريب (٦٢) :

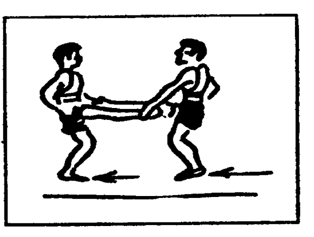
(وقوف الذراعان عالياً) الوثب فى المكان مرتين مع خفض الذراعين وتقاطعهما أمام الجسم وعمل دورة كاملة ثم الوثبة التالية يتم الوصول إلى وضع الرجلين فتحاً مع لمس القدمين .



شكـــل (٦٢)

تدريب (٦٣) :

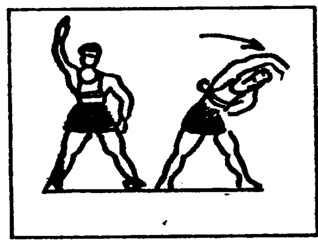
(وقوف مواجه مسك القدم المواجه بالذراع المخالف) تبادل الوثب فى جميع الاتجاهات ومباراة الزميل .



شكل (٦٣)

تدريب (٦٤) :

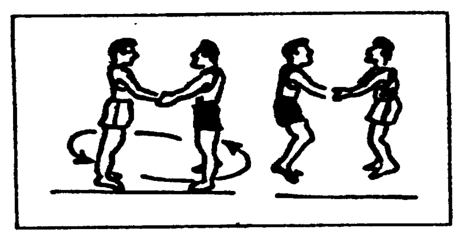
(وقوف فتحاً أحد الذراعين عالياً) تبادل ثنى الجذع جانباً والضغط فى الاتجاه المخالف للذراع العليا .



شكل (٦٤)

تدريب (٦٥) :

(وقوف مواجه تشابك اليدين) الوثب ثلاث وثبات وفى الرابعة . يتم عمل نصف دوره فى الهواء بالتبادل .



شكل (٦٥)

تدريب (٦٦) :

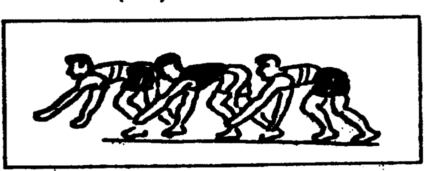
أ- (وقوف مسك قدمي الزميل من الخارج بجانب الجسم).

ب- (انبطاح مائل عميق) محاولة المشي للأمام .

شكل (٦٦)

تدريب (٦٧) :

(الوقوف على أربع مسك أقدام الزميل الأمامي) المشي على أربع في شكل قاطرة .



شكل (٦٧)

تدريب (٦٨) :

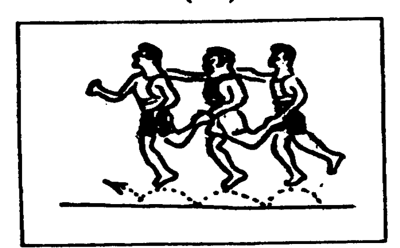
(وقوف فتحاً الذراعين جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين أمام الجسم ثم فرد الجذع وتطريح الدراعين جانباً والضغط .



شكل (٦٨)

تدريب (٦٩) :

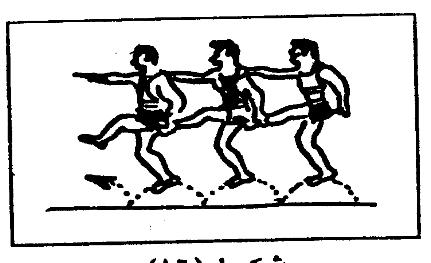
(وقوف على قدم واحدة مسك القدم الخلفية للزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى ممسكة بالكتف في شكل قاطرة) الحجل أماماً



شكل (٦٩)

١٧- تدريب (٧٠) :

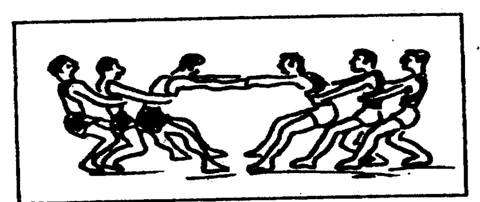
(وقوف على قدم واحدة والأخرى أماماً يمسكها الزميل بالذراع المماثلة والذراع الأخرى على كتف الزميل الأمامي في شكل قاطرة) الحجل أماماً .



شكل (١٦)

١٨- تدريب (٧١) :

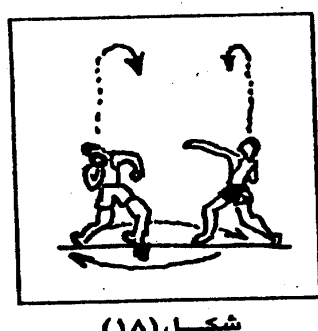
(وقوف الوضع أماماً والذراعين مطوقتان لجذع الزميل الأمامي في شكل قاطرتين مواجهتين) .



شكل (١٧)

١٩- تدريب (٧٢) :

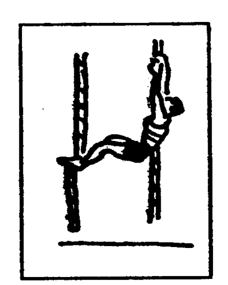
(وقوف فتحاً الوضع أماماً مواجه ذراع تحمل جلة) تبادل دفع الجلل عالياً وللأمام ليلقفها الزميل .



شكل (١٨)

تدريب (٧٣) :

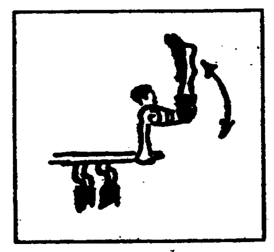
(تعلق باليدين على الحبل - مسك الحبل الآخر بالقدمين) التبديل والشد للتسلق عالياً .



شكل (٧٣)

تدريب (٧٤) :

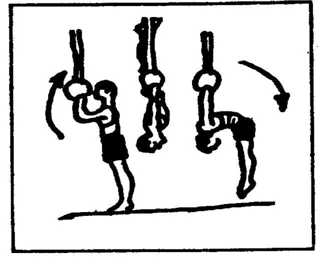
(ارتكاز بالذراعين على بارى المتوازى) مرجحة القدمين لثنى الجذع عالياً .



شكل (٧٤)

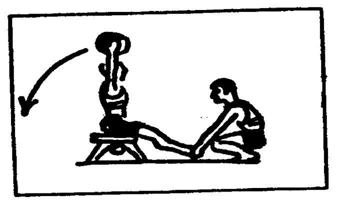
تدريب (٧٥) :

(وقوف القبض بالكفين على الحلق) دفع القدمين للوصول إلى تعلق الدبوس .



شكل (٧٥)

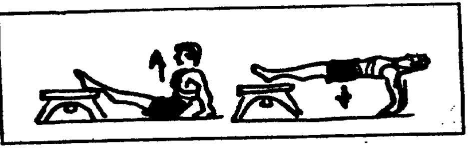
تدريب (٧٦) :



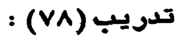
شكل (٧٦)

أ- (جلوس على أربع تثبت قدمى الزميل) .

ب- (جلوس على المقعد السويدى القدمين للأمام الذراعين عالياً ممسكتين بكرة طبية) ثنى الجذع خلفاً ببطء حتى لمس الأرض خلف المقعد .



شكل (٧٧)



تدريب (٧٧) :

(انبطاح أفقى خلفى القدمين مسندوتين على مقعد) الوصول للجلوس على الأرض ثم رفع الجذع عالياً .



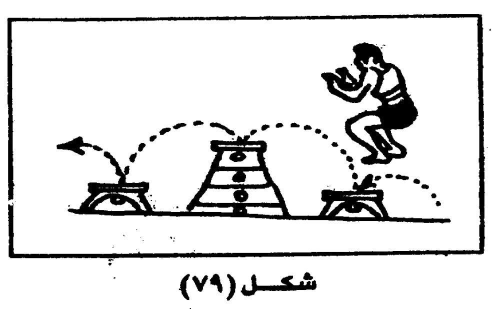
شكل (٧٨)

تدريب (٧٨) :

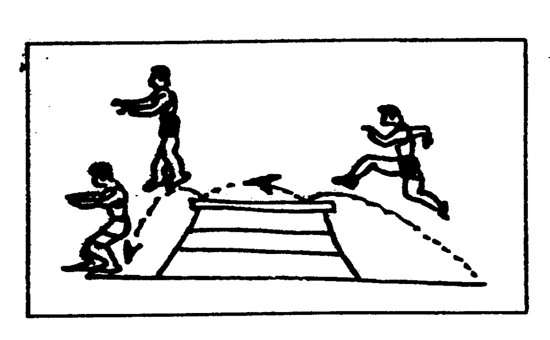
(جلوس اقعاء الرجل أماماً حمل مقعد سويدى فوق الراس للزميلين) المشى أماماً من هذا الوضع .

تدريب (٧٩) :

(وقوف أمام مقعدين يتوسطهما صندوق قسم مرتفع) الوثب فوق المقعد الأول بالقدمين ثم إلى الصندوق المرتفع بالمقعد الثاني .



شكل (٧٩)

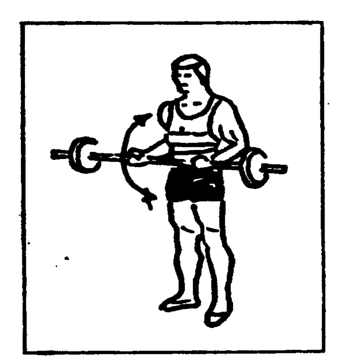


شكل (٨٠)

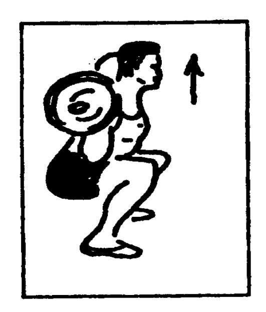
تدريب (٨٠) :

(وقوف خلف صندوق مقسم على بعد ٢م بالطول) الاقتراب بسرعة والوثب عالياً فوق الصندوق المشي فوقه ثم الوثب لأسفل بالقدمين .

تدريبات تنمية القوة العضلية باستخدام أثقال



شكــل (٨١)



شكــل (٨٢)

تدريب (٨١) :

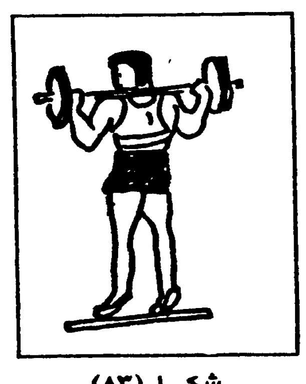
(وقـوف فـتحاً قليـلاً – حـمل ثقـل أمام الجـسم) ثنى الذراعين على الصدر .

تدريب (٨٢) :

(وقـوف فـتحاً قـليـلاً – حـمل ثـقل على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً .

تدريب (٨٣) :

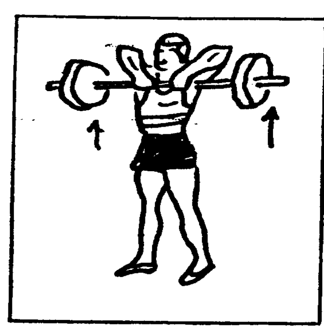
(وقـوف فـتحاً قـليـلاً – حـمل ثـقل على الكتفين) رفع العقبين .



شكــل (٨٣)

تدريب (٨٤) :

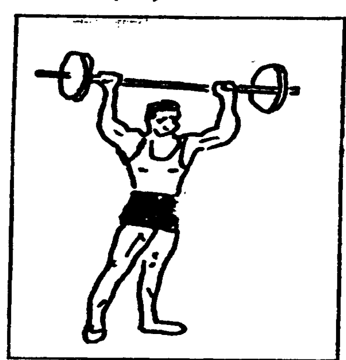
(وقوف حمل ثقل أمام الجسم القبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً .



شكل (٨٤)

تدريب (٨٥) :

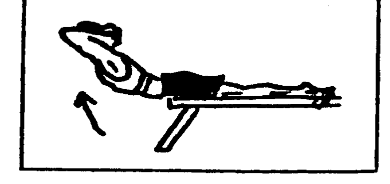
(وقوف حمل ثقل على الكتفين) مد الذراعين عالياً .



شكل (٨٥)

تدريب (٨٦) :

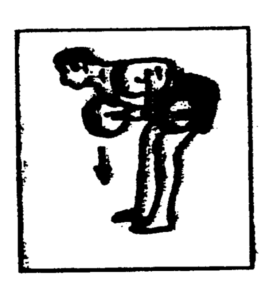
(رقود على حافة المقعد بعد تثبيت القدمين حمل ثقل خلف الراس) رفع الجذع عالياً .



شكل (٨٦)

تدريب (٨٧) :

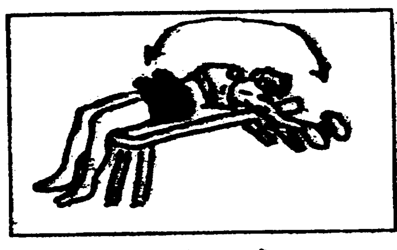
(وقوف انحناء حمل ثقل باليدين من أعلى) ثنى الذراعين على الصدر .



شكل (٨٧)

تدريب (٨٨) :

(رقود بطول المقعد) .



شكل (٨٨)

تدريب (٨٩) :

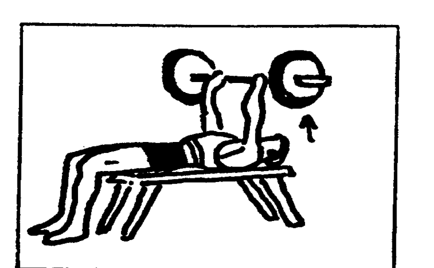
(رقود فوق مقعد حمل دامبلز الذراعان منثنيتين على الصدر) دفع الذراعين عالياً .



شكل (٨٩)

تدريب (٩٠) :

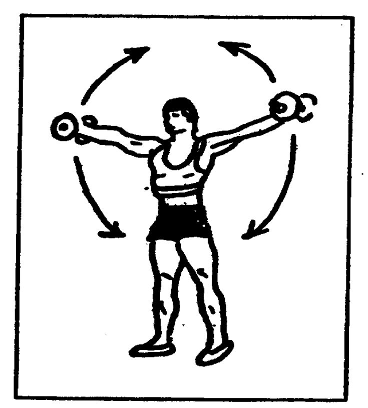
(رقود فوق مقعد القدمين لأسفل - حمل ثقل على الصدر) دفع الذراعان عالياً .



شكل (٩٠)

تدريب (٩١) :

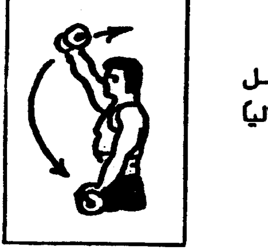
(وقوف فتحاً - حمل دامبلز بجانب الذراعين) رفع الذراعان جانباً عالياً .



شكل (٩١)

تدريب (٩٢) :

(وقوف حمل دامبلز ذراع لأسفل والأخرى عالياً) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .



شكل (٩٢)

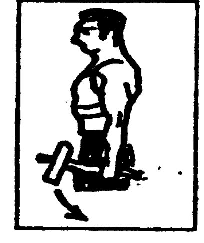
تدريب (٩٣) :

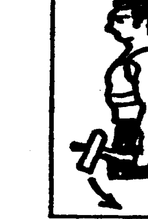
(وقوف ميل – سند ذراع على مقعد والذراع الأخرى تحمل دامبلز) ثنى الذراع التى تحمل الثقل للجانب .

شكل (٩٣)

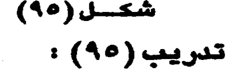
تدريب (٩٤) :

(وقوف حمل دامبلز) ثنى ومد الرسغين





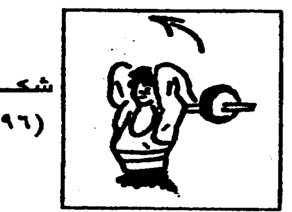
شكل (٩٤)



شكل (٩٥)

تدريب (٩٥) :

(جلوس على مقعد حمل ثقل بالذراعين من أسفل الساعدان فوق الفخذين) ثنى الذراعان وضم الثقل على الكتفين .



شكل (٩٦)

تدريب (٩٦) :

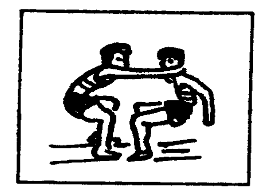
(وقوف حمل ثقل من أعلى بالذراعين المثنيتين خلف الكتف) مد الذراعين عالياً .



شكل (٩٧)

تدريب (٩٧) :

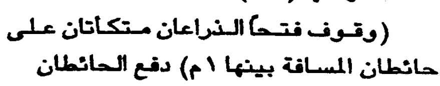
(وقوف فتحاً ميل حمل دامبلز بالذراعين المفرودتان لأسفل) رفع الذراعان جانباً .



شكل (٩٨)

تدريب (٩٨)

(مثل التمرين السابق) تشبيك الذراعان خلف رقبة الزميل محاولة جذب رقبة الزميل.



نماذج لبعض التدريبات الأيزومترية لتنمية القوة العضلية

تدريب (٩٩)

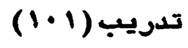
(وقوف فتحاً الذراعان متكأتان على حائطان المسافة بينها ١م) دفع الحائطان

تدريب (١٠٠)

(وقوف فتحاً القبض فى مقابض بحائطان المسافة بينها ١م) محاولة جذب الحائطان .

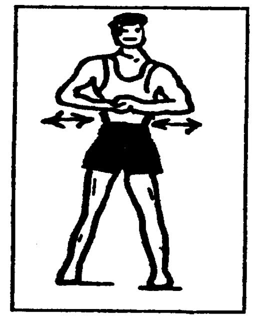


شكل (٩٩ ، ١٠٠)



تدريب (١٠١)

(الوقوف فتحاً – الكفين تشبيك خطافى أمام الجسم) شد الذراعين للخارج .



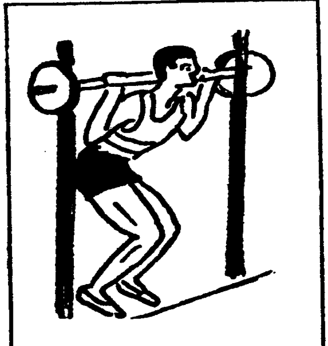
شكل (١٠١)

تدريب (١٠٢)

(الوقوف فتحاً - الكفين تشبيك خطافى خلف الجسم) شد الذراعين للخارج .

تدريب (١٠٣)

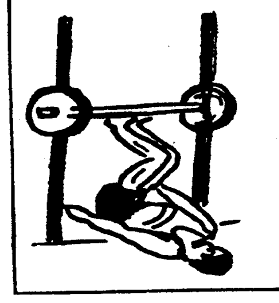
(وقوف فتحاً الركبتين والجذع إنثناء حمل ثقل على الكتفين) الثبات ٣٠ ث .



شكل (١٠٣)

تدريب (١٠٤)

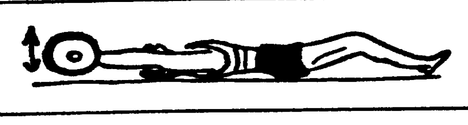
(رقود القدمين مثبتتين أسفل ثقل ومفصلى الركبتين منثنيتين) حمل الثقل فى وضع الانثناء مدة ٣٠ ث .



شكل (١٠٤)

تدريب (١٠٥)

(رقود الذراعين عالياً ممسكتين بثقل) رفع الثقل مسافة ٢٥ سم والثبات فترة من الزمن .

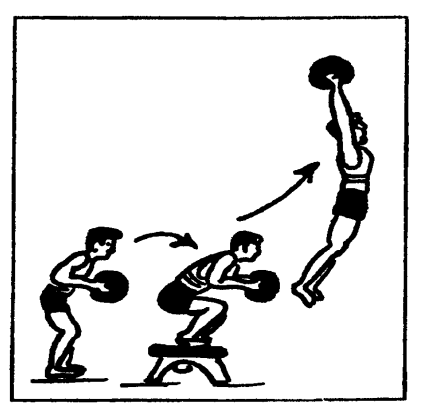


شكل (١٠٥)

تدريبات بنائية فردية وزوجية
باستخدام كرة طبية

تدريب (١٠٦)

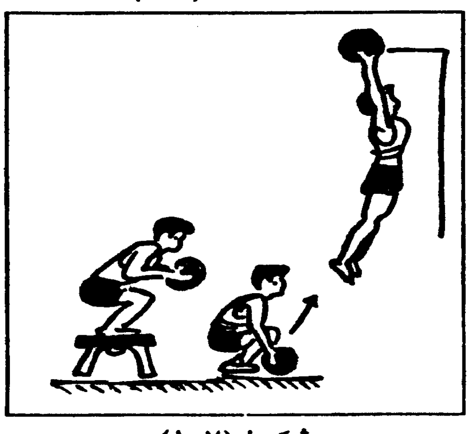
(وقوف مواجه الصندوق مقسم – الساعدان أماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب أماماً عالياً فوق الصندوق ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما كاملاً للوثب أماماً عالياً مع رفع العضدين عالياً ومد المرفقين كاملاً .



شكل (١٠٦)

تدريب (١٠٧)

(وقوف انثناء الركبتين نصفاً عالى على صندوق مقسم الساعدان أماماً مسك كرة طبية باليدين) الوثب أماماً أسفل للهبوط على الأرض مع مد المرفقين كاملاً ثم مد الركبتين كاملاً ورفع الذراعين عالياً



شكل (١٠٧)

تدريب (١٠٧)

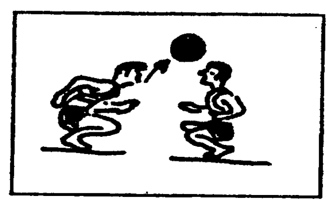
(وقوف) الوثب للأمام وللخلف من فوق الكرة .



شكل (١٠٨)

تدريب (١٠٧)

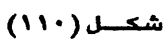
(اقعاء مواجه) تكرار تمرير الكرة بالرأس للزميل .



شكل (١٠٩)

تدريب (١٠٧)

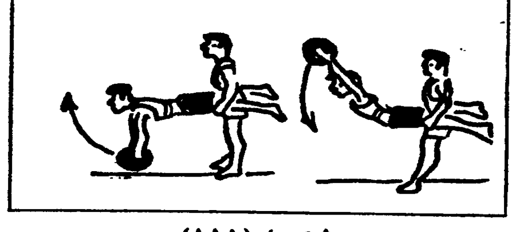
(الجلوس طولاً فوق المقعد - الكرة الطبية بين القدمين على الأرض) رفع القدمين عالياً بزاوية أكثر من ٩٠° ثم ثنى الركبتين على البطن .



شكل (١١٠)

تدريب (١٠٧)

أ- (وقوف فتحاً مسك رجلى الزميل) .



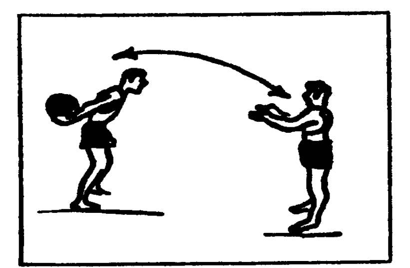
شكل (١١١)

ب- (انبطاح مائل عميق مسك الكرة الطبية باليدين) رفع الذراعين عالياً وتقوس الجذع للخلف .

تدريب (١١٢)

أ- (وقوف مواجه فتحاً) .

ب- (وقوف فتحاً مواجه حمل الكرة خلف الظهر) قذف الكرة من خلف الظهر .

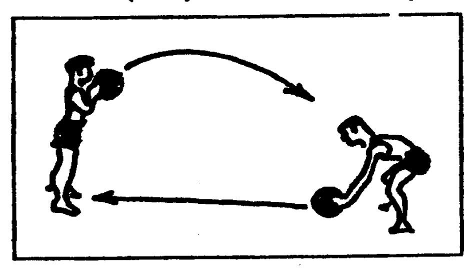


شكل (١١٢)

تدريب (١١٣)

أ- (وقوف مواجه فتحاً - مسك الكرة الطبية على الأرض) دحرجة الكرة للزميل .

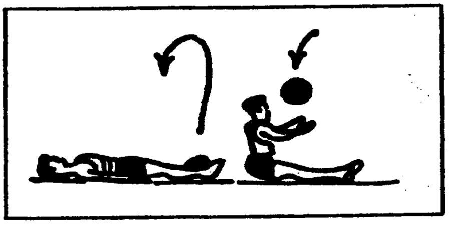
ب- (وقوف مواجه فتحاً) التقاط الكرة ثم قذفها عالياً للزميل .



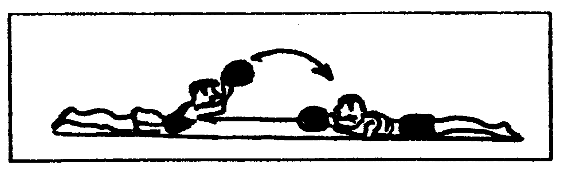
شكل (١١٣)

تدريب (١١٤)

(رقود - الكرة بين القدمين) قذف الكرة عالياً والتقاطها في وضع الجلوس طويلاً .



شكل (١١٤)



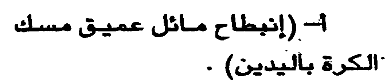
شكـــل (١١٥)

تدريب (١١٥)

أ- (انبطاح مواجه مسك الكرة أمام الرأس) قذف الكرة للزميل .

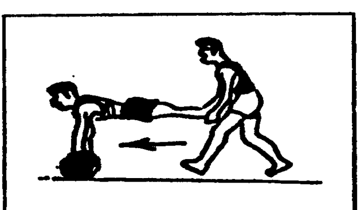
ب- (انبطاح ثنى الذراعين بجوار الرأس) لقف الكرة ثم قذفها للزميل .

تدريب (١١٦)



أ- (إنبطاح مائل عميق مسك الكرة باليدين) .

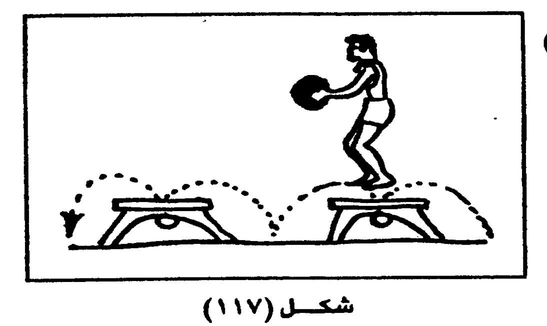
ب- (وقوف - مسك قدمى الزميل من الخارج) رفع الزميل للأمام ببطء لكى يدحرجها الزميل مع الاحتفاظ بالارتكاز عليها .



شكـــل (١١٦)

تدريب (١١٧)

(وقوف مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر خلف مجموعة مقاعد سويدية) الوثب فوق المقعد ثم بين المقاعد وهكذا .

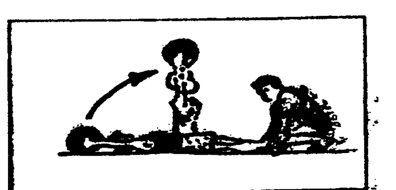


شكـــل (١١٧)

تدريب (١١٨)

أ- (رقود على الأرض الذراعين عالياً ممسكة بكرة طبية) ثنى الجذع والوصول للجلوس الطويل الذراعين عالياً .

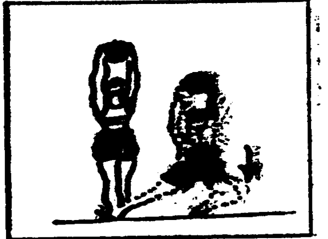
ب- (جلوس على أربع تثبيت قدمي الزميل) .



شكل (١١٨)

تدريب (١١٩)

(وقوف الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) الطعن جانباً بالتبادل .



شكل (١١٩)

تدريب (١٢٠)

(جلوس طويل - الذراعين أمام الصدر - كرة طبية بين القدمين) رفع القدمين للخلف ومحاولة لمس الأرض فوق الذراعين .



شكل (١٢٠)

تدريب (١٢١)

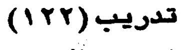
(وقوف فتحاً - مسك كرة طبية أمام الجسم) رفع الذراعين أماماً عالياً والضغط .



شكل (١٢١)

تدريب (١٢٢)

(رقـود - كـرة طبيـة بـين القدمين) رفع القدمين عالياً حتى تلمس الأرض فوق الرأس .



شكـل (١٢٢)

تدريب (١٢٣)

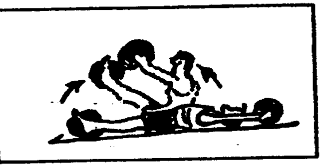
أ- (جلوس طويل فتحاً حمل الكرة الطبية خلف الرأس) فرد الذراعين عالياً ثم ثنى الجذع أماماً للمس القدمين ثم الرجوع ومحاولة عمل زاوية منفرجة للجذع والثبات .



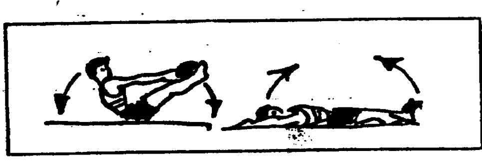
شكـل (١٢٣)

تدريب (١٢٤)

(رقود الذراعين عالياً - كرة بين القدمين وأخرى بين الكفين) ثنى الجذع برفع القدمين عالياً والصدر عالياً ولمس الكرتين ببعضهما .



شكـل (١٢٤)



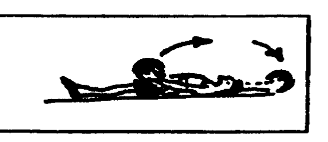
شكـل (١٢٥)

تدريب (١٢٥)

(رقود - كرة طبية بين القدمين - الذراعين عالياً) رفع القدمين عالياً ، مع رفع الذراعين للمسها .

تدريب (١٢٦)

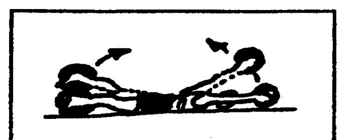
(رقود مسك كرة طبية أمام الجسم) رفع الذراعين ببطء حتى زاوية ٩٠° ثم تكملة رفعها عالياً مع عدم لمس الأرض والتكرار .



شكل (١٢٦)

تدريب (١٢٧)

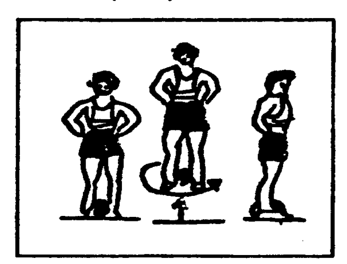
(انبطاح الذراعين عالياً كرتان أحدهما بين القدمين والأخرى بين الكفين) تقعير الظهر برفع القدمين والذراعين خلفاً .



شكل (١٢٧)

تدريب (١٢٨)

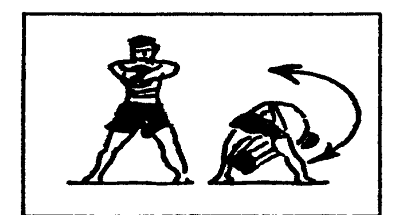
(وقوف ثبات الوسط كرة طبية بين القدمين) الوثب ثلاث مرات وفي المرة الرابعة يتم الوثب وعمل ربع لفة لليمين وهكذا .



شكل (١٢٨)

تدريب (١٢٩)

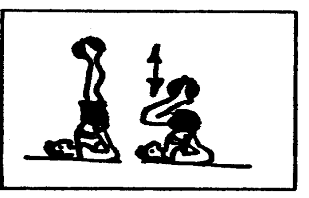
(وقوف فتحاً مسك الذراعين أماماً ممسكة بكرة طبية) ثنى الجذع ومحاولة لمس الساق العكسية من الخلف بالتبادل .



شكل (١٢٩)

تدريب (١٣٠)

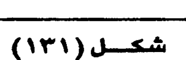
(وقوف على الكتفين – كرة طبية بين القدمين) ثنى القدمين .



شكل (١٣٠)

تدريب (١٣١)

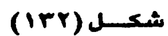
(انبطاح الذراعين تحت الصدر – كرة طبية بين القدمين) ثنى الركبتين لرفع الكرة عالياً للمس المقعدة .



شكل (١٣١)

تدريب (١٣٢)

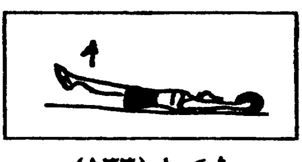
(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع الجذع عالياً ثم ثنيه أماماً للمس القدمين .



شكل (١٣٢)

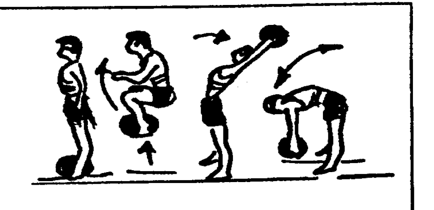
تدريب (١٣٣)

(رقود الذراعين عالياً ممسكه بكرة طبية) رفع القدمين ببطء بزاوية ٤٥° والثبات ثمان عدات ثم الرجوع ببطء ت



شكل (١٣٣)

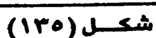
تدريب (١٣٤)



شكل (١٣٤)

(وقوف – كرة طبية ممسوكة بين القدمين) الوثب عالياً فى المكان ثلاث مرات وفى المرة الرابعة يتم قذف الكرة عالياً وتلتقط بالكفين ويتم الضغط خلفاً ثلاث مرات ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لوضع الكرة بين القدمين وهكذا .

تدريب (١٣٥)

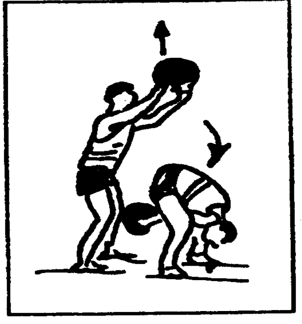


شكل (١٣٥)

أ-(وقوف فتحاً مسك رجلى الزميل من الخارج).

ب- (انبطاح مائل عميق مسك كرة طبية باليدين) رفع الجذع والذراعين عالياً ولفو الجذع مرة لليسار ثم النزول وتبادل اللف للجهة الأخرى .

تدريب (١٣٦)

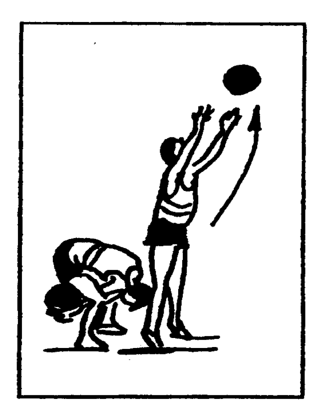


شكل (١٣٦)

(وقوف فتحاً – مسك كرة طبية أمام الجسم) قذف الكرة عالياً خلف الجسم ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ولقفها من داخل الرجلين .

تدريب (١٣٧)

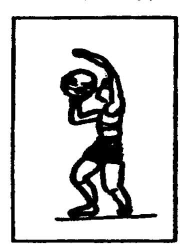
(وقوف فتحاً الجذع منثنى لأسفل والكرة الطبية ممسوكة داخل الرجلين) الوثب عالياً مع قذف الكرة لأعلى والأمام والجرى للقفها .



شكل (١٣٧)

تدريب (١٣٨)

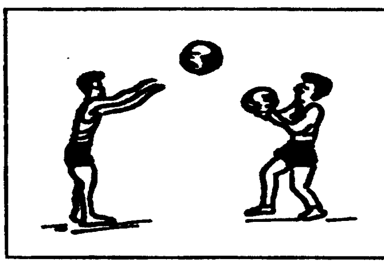
(وقوف حمل كرة طبية فوق أحد الذراعين فوق الكتف وسندها باليد الأخرى) تبادل دفع الكرة عالياً ولقفها .



شكل (١٣٨)

تدريب (١٣٩)

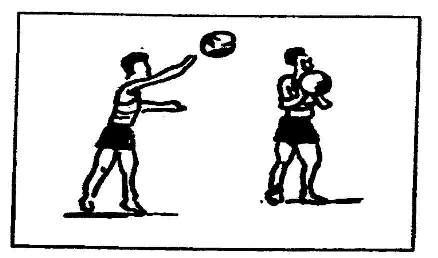
(وقوف مواجه على بعد متران حمل كرة طبية مع كل زميلين) قذف الكرات أحدهما من اعلى والأخرى من أسفل فى نفس الوقت .



شكل (١٣٩)

تدريب (١٤٠)

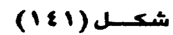
(وقوف حمل كرة طبية بالذراعين أمام الصدر) تبادل دفع الكرة للأمام بالذراعين .



شكل (١٤٠)

تدريب (١٤١)

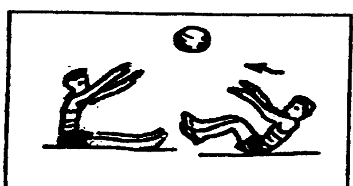
(وقوف فتحاً حمل كرة طبية بالذراعين أمام الجسم) ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة بين الرجلين والضغط .



شكل (١٤١)

تدريب (١٤٢)

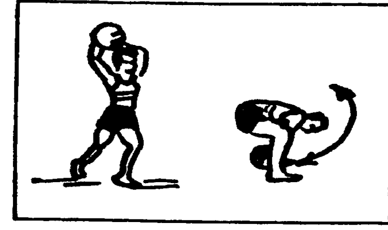
(جلوس طويل مواجه كرة طبية مع أحد الزميلين) قذف الكرة للزميل الذى يلقفها .



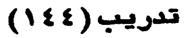
شكل (١٤٢)

تدريب (١٤٣)

(وقوف فتحاً ميل الظهر مواجه للزميل الخلفى الذى يحمل كرة طبية) التقاط الكرة المتدحرجة ومد الجذع وقذفها من فوق الراس للخلف .



شكل (١٤٣)



تدريب (١٤٤)



(وقوف امساك كرة طبية بين القدمين) الوثب وقذفها عالياً لالتقاطها من أمام الجسم .

شكل (١٤٤)

تدريب (١٤٥)

(رقود كرة طبية فوق القدمين) قذفها عالياً ومحاولة التقاطها بالقدمين .

شكل (١٤٥)

تدريب (١٤٦)

(وقوف الذراعين جانباً كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام باستمرار .

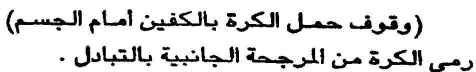
شكل (١٤٦)

تدريب (١٤٧)

(وقوف فتحاً حمل كرة على أحد الكفين) تبادل دفع الكرة من يد الأخرى .

شكل (١٤٧)

تدريب (١٤٨)



(وقوف حمل الكرة بالكفين أمام الجسم) رمى الكرة من المرجحة الجانبية بالتبادل .



شكل (١٤٨)

تدريب (١٤٩)

(وقوف فتحاً مواجه الوضع أماماً الكرة ممسوكة من الزميلين) مصارعة الزميل للحصول على الكرة .

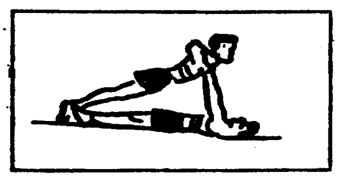


شكل (١٤٩)

تدريب (١٥٠)

أ- (رقود الذراعين أماماً) .

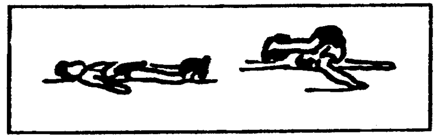
ب- (انبطاح مائل مرتفع الكفين فوق كفى الزميل) ثنى ومد الذراعين.



شكل (١٥٠)

تدريب (١٥١)

(رقود الإمساك بكرة طبية بين القدمين) رفع القدمين عالياً ثم الوصول إلى خلف الرأس .



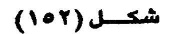
شكل (١٥١)

تدريب (١٥٢)

(الوقوف فتحاً ظهراً لظهر حمل كرة مع أحد الزميلين) .

أ- ثنى الجذع ورفع الكرة من بين الرجلين عالياً .

ب- تبادل لف الجذع لاستلام الكرة وتسلمها من الجانب الآخر .

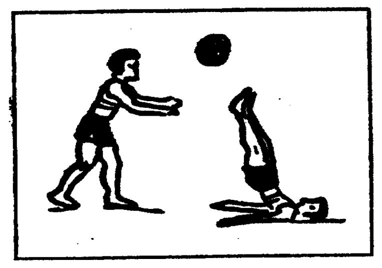


شكل (١٥٢)

تدريب (١٥٣)

أ- (وقوف على الكتفين الذراعين على الأرض) دفع الكرة التى يقذفها الزميل .

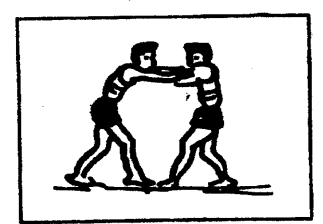
ب- (وقوف الوضع أماماً حمل كرة طبية باليدين) قذف الكرة باتجاه قدمى الزميل .



شكل (١٥٣)

تدريب (١٥٤)

(وقوف الوضع أماماً مواجه تطويق كل من رأس وذراع الزميل المقابلين) مصارعة الزميل عالياً .

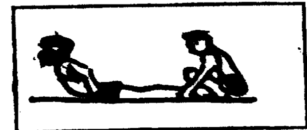


شكل (١٥٤)

تدريب (١٥٥)

أ- (جلوس على أربع تثبيت قدمى الزميل) .

ب- الانبطاح الذراعين فى الوضع أسفل) ثنى الجذع خلفاً برفع الرأس عالياً .

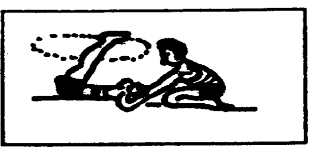


شكل (١٥٥)

تدريب (١٥٦)

أ- (جلوس اقعاء تثبيت الزميل على الأرض) .

ب- (رقود الذراعين تشبيك تحت الرأس) رفع القدمين وعمل دوائر بالقدمين معاً .

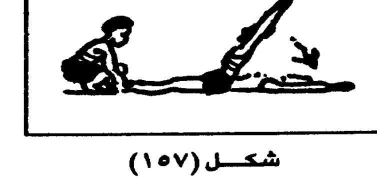


شكل (١٥٦)

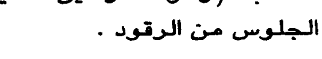
تدريب (١٥٧)

أ- (جلوس على اربع الذراعين مثبتتين فوق قدمى الزميل) .

ب- (رقود الذراعين عالياً) الجلوس من الرقود .



شكل (١٥٧)



تدريب (١٥٨)

أ- (وقوف تثبيت الكفين فوق رجلى الزميل فوق الكتف) .

ب- (انبطاح مائل عميق القدمين فوق كتفى الزميل) ثنى ومد الذراعين .

شكل (١٥٨)

تدريب (١٥٩)

أ- (وقوف تثبيت الكفين فوق رجلى الزميل فوق الكتف) ثنى الركبتين كاملاً .

ب- (انبطاح مائل عميق القدمين فوق كتفى الزميل) ثنى الذراعين .

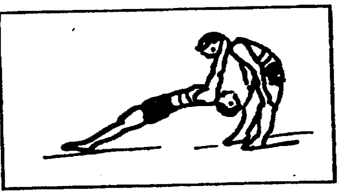


شكل (١٥٩)

تدريب (١٦٠)

أ- (وقوف ميل الكفين على الركبتين) .

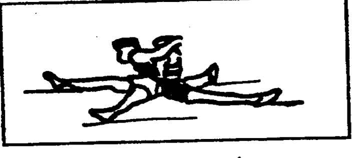
ب- (انبطاح مائل مرتفع مقلوب - الكفين متشابكتين خلف رقبة الزميل) ثنى ومد الذراعين .



شكل (١٦٠)

تدريب (١٦١)

(جلوس طولاً فتحاً ظهراً لظهر الذراعين خلفاً تشبيك) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل وحمل الزميل .



شكل (١٦١)

تدريب (١٦٢)

أ- (جلوس طولاً فتحاً الذراعين خلف الرقبة تشبيك) ثنى الجذع أماماً أسفل .

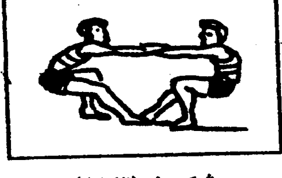
ب- (وقوف فتحاً الركبتين انثناء قليلاً الذراعان فوق كتف الزميل) دفع الزميل حتى ملامسة راسه للأرض .



شكل (١٦٢)

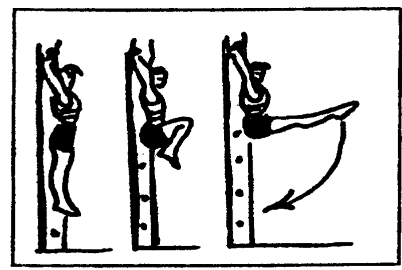
تدريب (١٦٣)

(وقوف فتحاً الوضع أماماً وجهاً لوجه) تشبيك الذراعين ومحاولة جذب الزميل .



شكل (١٦٣)

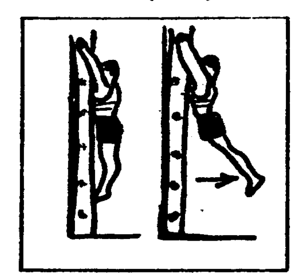
تدريبات بنائية باستخدام عقل الحائط



شكـــل (١٦٤)

تدريب (١٦٤)

(تعلق الظهر مواجه للعقل) ثني الركبتين كاملاً على البطن ثم مدهما أماماً .



شكـــل (١٦٥)

تدريب (١٦٥)

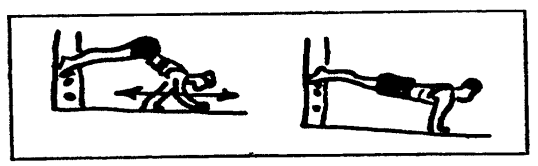
أ- (تعلق مواجه للعقل) محاولة ثني الجذع للخلف .



شكـــل (١٦٦)

تدريب (١٦٦)

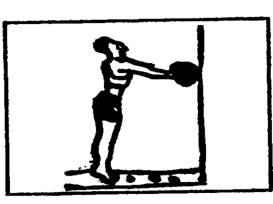
(رقود - سند القدمين على العقلة الثانية الذراعان جانبا) رفع الذراعان عالياً مع الجذع للتصفيق .



شكـــل (١٦٧)

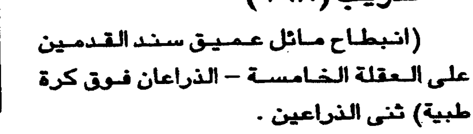
تدريب (١٦٧)

(انبطاح أفقى – سند القدمين على العقلة الثالثة) المشى بالذراعين خلفاً ثم أماماً .

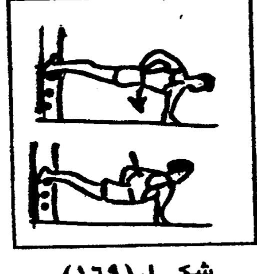


شكـــل (١٦٨)

تدريب (١٦٨)



(انبطاح مائل عميق سند القدمين على العقلة الخامسة – الذراعان فوق كرة طبية) ثنى الذراعين .



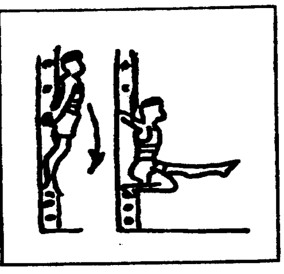
شكـــل (١٦٩)

تدريب (١٦٩)

(انبطاح مائل عميق سند القدمين ، العقلة الثالثة والاستناد على الأرض بيد واحدة والأخرى فى الوسط) ضغط الجذع للجهة التى ذراعها فى الوسط والتبديل .

تدريب (١٧٠)

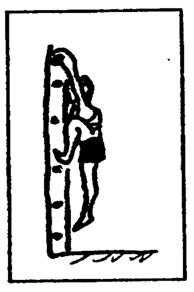
(تعلق ظهر مواجه للعقل الذراعان لأسفل القدمان واقفتان على العقلة الرابعة) ثنى إحدى الركبتين مع الأخرى أماماً .



شكل (١٧٠)

تدريب (١٧١)

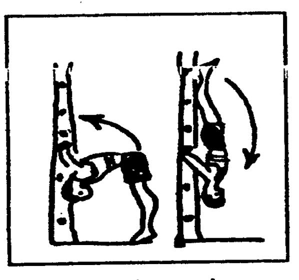
(تعلق مواجه للعقل رجل مفرودة والأخرى مثنية ومسنودة على العقلة المقابلة) تبادل ثنى ومد الرجلين والضغط عدة مرات .



شكل (١٧١)

تدريب (١٧٢)

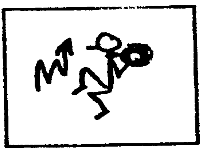
(وقوف أنحناء مواجه للعقل الذراعان ممسكة لعقل الحائط من الخلف عالياً) رفع الجسم عالياً حتى وضع التعلق المقلوب .



شكل (١٧٢)

نماذج لبعض تمرينات تنمية السرعة





أ ب

شكل (١٧٤)

تدريب (١٧٤) : (الوقوف) الجرى فى المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة . مع حساب عدد المرات التى تصل فيها القدم اليمنى (أو اليسرى) إلى الأرض (١٧٤ - أ) .

تدريب (١٧٤) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤ - أ) .

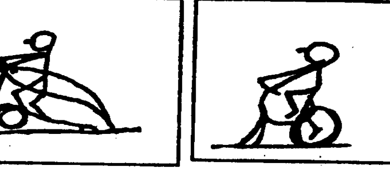
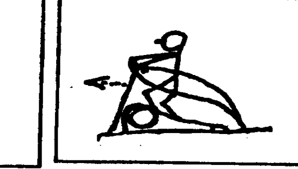
تدريب (١٧٥) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع خفض زمن الأداء إلى أقل من دقيقة تدريجياً . ومحاولة المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤ - أ) .

تدريب (١٧٧) : (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (١٧٤ - أ) .

تدريب (١٧٨) : (وقوف - حمل ثقل مناسب على الكتفين) الجرى السريع فى المكان لتحقيق أكبر عدد من وصول القدم إلى الأرض خلال دقيقة واحدة (١٧٤ - ب) .

تدريب (١٧٩) : (وقوف-حمل ثقل مناسب على الكتفين) خفض زمن الأداء مع المحافظة على عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٤-ب).

تدريب (١٨٠) : (وقوف- حمل ثقل مناسب على الكتفين) محاولة رفع عدد مرات وصول القدم إلى الأرض فى الزمن المخفض (١٧٤- ب).

أ ب جـ

شكـــل (٢)

تدريب (١٨١) : (الجلوس على دراجة تدريب) ضبط عداد الدراجة على سرعة مناسبة مع خفض حرية حركة دوران الدراجة ، الوصول إلى السرعة المطلوبة من خلال خفض حرية حركة الدراجة (١٧٥ – أ) .

تدريب (١٨٢) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع الحفاظ على سرعة الدوران لمدة دقيقة ثم يتم زيادة الزمن تدريجياً (١٧٥– أ) .

تدريب (١٨٣) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع زيادة السرعة لمدة دقيقة ثم زيادتها تدريجياً (١٧٥– أ) .

تدريب (١٨٤) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق مع محاولة الحفاظ على السرعة مع خفض امكانية دوران الدراجة تدريجياً (١٧٥ – أ) .

تدريب (١٨٥) : (الجلوس على دراجة تدريب) خفض امكان دوران الدراجة مع محاولة تسجيل سرعات أكبر (١٧٥–أ) .

تدريب (١٨٦) : (الجلوس على دراجة تدريب) التمرين السابق والحفاظ على السرعة لمدة دقيقة تتزايد تدريجياً (١٧٥–أ) .

تدريب (١٨٧) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) الجرى على البساط خلال دقيقة واحدة مع عدد مرات وصول إحدى القدمين على الأرض (١٧٥ – ب) .

تدريب (١٨٨) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) زيادة عدد مرات وصول القدم فى الوحدة الزمنية (١٧٥ – ب) .

تدريب (١٨٩) : (الوقوف ثم الصعود على البساط المتحرك) التمرين السابق مع زيادة سرعة البساط المتحرك وزيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض (١٧٥ – ب) .

تدريب (١٩٠) : (الجرى على البساط مع حمل ثقل مناسب على الكتفين) زيادة سرعة وصول القدم إلى الأرض ، أو زيادة سرعة دوران البساط المتحرك (١٧٥ – جـ) .

تدريب (١٩١) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (١٩٢) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٥٠ متر ومحاولة خفض الزمن المسجل فى التمرين السابق .

تدريب (١٩٣) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى لمسافة ٦٠ متر مع محاولة تحقيق زمن التمرين السابق .

تدريب (١٩٤) : (الوقوف فى مضمار ألعاب القوى) الجرى فى الزمن السابق مع محاولة تحقيق مسافة أكبر .

تدريب (١٩٥) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن .

تدريب (١٩٦) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) محاولة تحقيق مسافة أكبر فى الزمن المقاس فى التمارين السابقة .

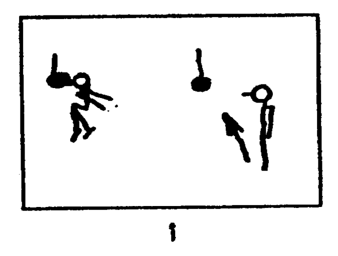
تدريب (١٩٧) : (الوقوف فى المضمار مع حمل ثقل مناسب) الجرى لمسافة ٦٠ متر فى الزمن المقاس .

تدريب (١٩٨) : (الوقوف) ثنى الركبتين كاملاً عند سماع الإشارة أو الصفارة .

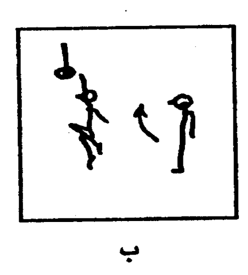
تدريب (١٩٩) : (الوقوف) مع الذراعين جانباً أو أماماً عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (١٠٠) : (الوقوف) الوثب للخلف عند سماع الاشارة أو الصفارة .

تدريب (٢٠١) : (الوقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة أو الصفارة .



أ



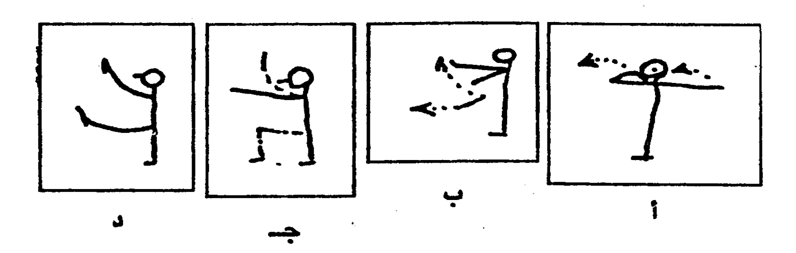
ب

شكل (١٧٦)

تدريب (٢٠٢) : (الوقوف - كرة معلقة فى حبل أو شبكة يمكن التحكم فى ارتفاعها) ضرب الكرة بالرأس عند سماع الإشارة أو الصفارة (١٧٦ - أ) .

تدريب (٢٠٣) : (الوقوف) ضرب الكرة بإحدى اليدين عند سماع الصفارة أو الإشارة (١٧٦ - ب) .

بعض النماذج لتمرينات تنمية
التوافق العضلى العصبى



شكل (١٧٧)

تدريب (٢٠٤) : (الوقوف) رفع الذراع اليمنى جانباً مع ثنى الذراع اليسرى (١٧٧-أ) .

تدريب (٢٠٥) : (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماماً عالياً مع رفع الذراع اليمنى جانباً (١٧٧ - ب) .

تدريب (٢٠٦) : (وقوف) رفع الذراع اليمنى أماماً عالياً مع رفع الرجل اليسرى أماماً (١٧٧ - جـ) .

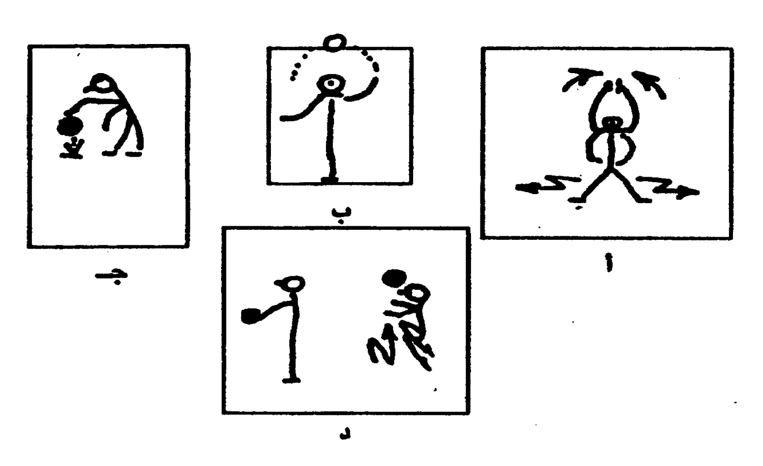
تدريب (٢٠٧) : (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماماً عالياً مع رفع الرجل اليمنى جانباً (١٧٧ - د) .

تدريب (٢٠٨) : (وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراع اليمنى جانباً عالياً .

تدريب (٢٠٩) : (وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين جانباً .

تدريب (٢١٠) : (وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين أماماً عالياً .

تدريب (٢١١) : (وقوف) المشى أماماً مع تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً .



شكل (١٧٨)

تدريب (٢١٢) : (وقوف) الوثب فتحاً مع التصفيق فوق الرأس (١٧٨ – أ) .

تدريب (٢١٣) : (وقوف) الوثب فتحاً مع التصفيق خلفاً (١٧٨ – أ) .

تدريب (٢١٤) : (وقوف – مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى (١٧٨ – ب) .

تدريب (٢١٥) : (وقوف – مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليسرى (١٧٨ – ب) .

تدريب (٢١٦) : (وقوف – مسك كرة) رمى الكرة عالياً ومسكها باليد العكسية (١٧٨ – جـ) .

تدريب (٢١٧) : (وقوف – مسك كرة) رمى الكرة عالياً وضربها بالرأس (١٧٨–د) .

تدريب (٢١٨) : (وقوف – مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للأمام .

تدريب (٢١٩) : (وقوف - مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للجانب .

تدريب (٢٢٠) : (وقوف - مسك كرة) الجرى مع تبادل لقف الكرة باليدين للخلف .



أ



ب

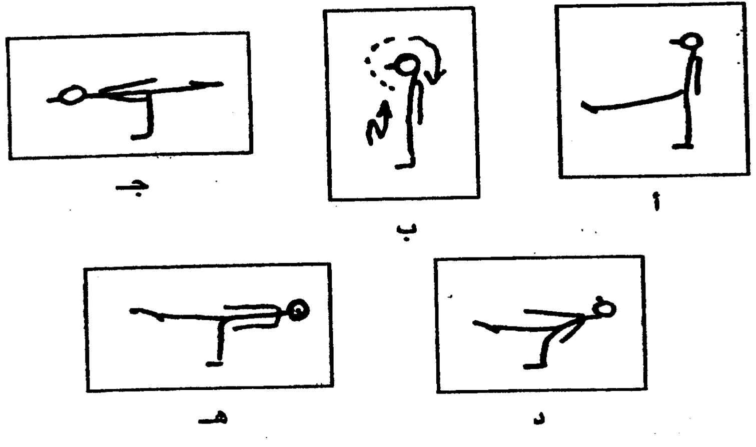
شكل (١٧٩)

تدريب (٢٢٠) : (وقوف - مسك كرة) رمى الكرة عالياً أثناء الصعود على مدرج (١٧٩ -أ) .

تدريب (٢٢١) : (وقوف - مسك كرة) رمى الكرة عالياً أثناء الهبوط على مدرج (١٧٩ - أ) .

تدريب (٢٢٢) : (وقوف - مسك كرة) تنطيط الكرة على القدمين (١٧٩ - ب) .

بعض نماذج تمرينات لتنمية الإتـزان



شكـــل (١٨٠)

تدريب (٢٢٣) : (الوقوف) تبادل رفع الرجلين والثبات (١٨٠ – أ).

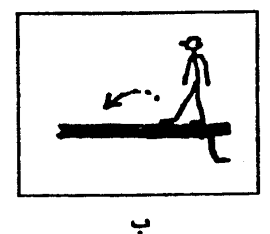
تدريب (٢٢٤) : (الوقوف) الوثب والدوران خلفاً (١٨٠ – ب) .

تدريب (٢٢٥) : (الوقوف) الوثب والدوران كاملاً (١٨٠ – ب) .

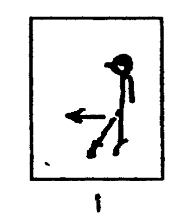
تدريب (٢٢٦) : (الوقوف) ميزان خلفى (١٨٠ – د) .

تدريب (٢٢٧) : (الوقوف) ميزان أمامى (١٨٠–جـ) .

تدريب (٢٢٨) : (الوقوف) ميزان جانبى (١– هـ) .



ب



أ

شكـــل (١٨١)

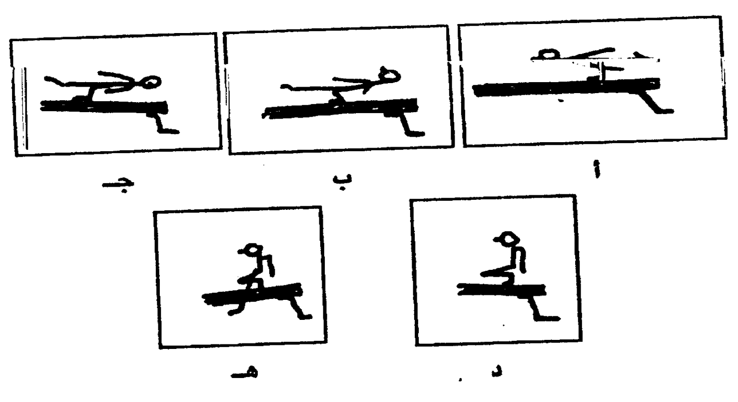
تدريب (٢٢٩) : (الوقوف) المشى على الامشاط (١٨١– أ) .

تدريب (٢٣٠) : (الوقوف على عارضة) المشى على العارضة (١٨١ – ب) .

تدريب (٢٣١) : (الوقوف على عارضة) الوثب للأمام على العارض بالقدمين (١٨١ – ب) .

تدريب (٢٣٢) : (الوقوف على عارضة) تبادل الوثب للأمام على العرضة بالقدمين (١٨١ – ب) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) الوثب خلفاً (١٨١ – ب) .



شكل (١٨٢)

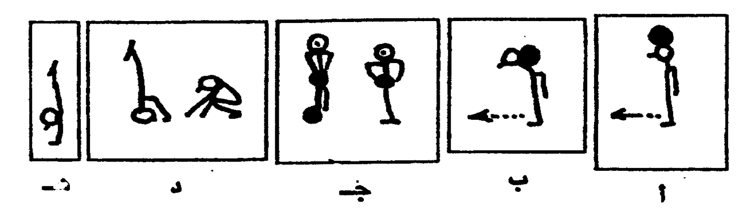
تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان امامى (١٨٢-أ) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان خلفى (١٨٣ - ب) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ميزان جانبى (١٨٣ - جـ) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) ثنى الركبتين ببطء (١٨٣ - د) .

تدريب (٢٣٣) : (الوقوف على عارضة) تبادل ثنى الركبتين (١٨٣ - هـ) .



هـ د جـ ب أ

شكـــل (١٨٣)

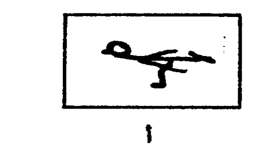
تدريب (٢٣٩) : (وقوف – مسك كرة) وضع الكرة على الرأس والمشى بها (١٨٣– أ) .

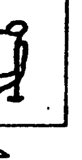
تدريب (٢٤٠) : (وقوف – مسك كرة) وضع الكرة خلف الرقبة والمشى (١٨٣–ب) .

تدريب (٢٤١) : (وقوف – مسك كرة) الوقوف برجل واحدة على الكرة (١٨٣ – جـ) .

تدريب (٢٤٢) : (جلوس قرفصاء) الوقوف على الرأس (١٨٣ – د) .

تدريب (٢٤٣) : (جلوس قرفصاء) الوقوف على اليدين (١٨٣ – هـ) .







جـ ب أ

شكـــل (١٨٤)

تدريب (٢٤٤) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان خلفى .

تدريب (٢٤٥) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان أمامى .

تدريب (٢٤٦) : (جلوس قرفصاء) الوقوف لأداء ميزان جانبى (١٨٤ – أ) .

تدريب (٢٤٧) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل .

تدريب (٢٤٨) : (الوقوف على قدم واحدة) الاحتفاظ بالاتزان أثناء الدفع الخفيف من الزميل لفقد التوازن (١٨٤ – ب) .

تدريب (٢٤٩) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عد على قدم واحدة مع الزميل للخلف .

تدريب (٢٥٠) : (الوقوف على قدم واحدة) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل للجانب .

تدريب (٢٥١) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل والوثب (١٨٤ – جـ).

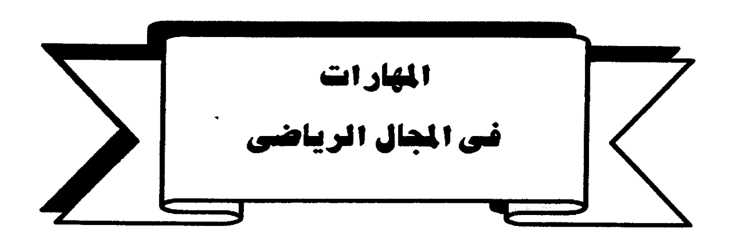
تدريب (٢٥٢) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل مرتين والوثب (١٨٤– جـ) .

تدريب (٢٥٣) : (وقوف – مسك حبل وثب) دوران الحبل بسرعة كبيرة والوثب .

تدريب (٢٥٤) : (وقوف – مسك حبل وثب) تبادل الوثب على القدمين .

تدريب (٢٥٥) : (وقوف – مسك حبل وثب) استمرار الوثب على قدم واحدة .

١٠ الفصل العاشر





الفصل العاشر

المهارات فى المجال الرياضى

تعتبر المهارة الحركية للنشاط الرياضى هى جوهر الأداء لهذا النشاط والتى ينجزها الفرد الرياضى فى المباراة ، كما أنها تعتبر نوع من العمل يقتضى استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أداء بدنى خاص ، وتمتاز المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسى على الحركة ، هذا بالاضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات ادراكية ، وجدانية لتحقيق التكامل فى الأداء .

والحركة بصفة عامة تعتبر من الظواهر المعقدة عند الانسان ، وهى ظاهرة ملموسة محسوسة يمكن قياسها ، وهى نتاج العوامل البنائية والتركيبية ، وتوجد فى شتى دروب الحياة ، كما أن الحركة لو اكتسبت وقننت يكمن أن يقال عنها مهارة .

لذا فإن الهدف الأساسى لعمليات الاعداد المهارى أو البناء المهارى إلى اكتساب وتأسيس واتقان وتثبيت المكونات الحركية الرياضية للنشاط الرياضى والتى يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى النشاط الممارس .

مفهوم المهارة الحركية :

يفضل بعض المتخصصين أن يطلق مصطلح مهارة Skill على الفرد وليس على الحركة ، فالفرد هو الماهر وليست الحركة ، فيؤدى الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثر بالعوامل المحيطة ، ولكنه يطلق مجازاً على الأداء الحركى حين يحقق ما يجب أن يتوافر فيه للوصول للهدف وعليه فإن المهارات الحركية الرياضية هى المكونات الأساسية التى تتركب منها صورة النشاط الرياضى وتشكل من عناصرها المنافسة ، لذا فإن المهارة تعرف بأنها الخاصية الحركية

المركبة للفرد والتى تظهر امكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبى وأجهزة الجسم الحركية .

ومن ثم فإن المهارات الحركية لأى نشاط رياضى هى العمود الفقرى فى تحقيق الهدف من هذا النشاط ، فالكرة الطائرة مثلاً أو أى لعبة جماعية بدون مهارات جيدة يؤديها اللاعبين تصبح مملة ولا تسترعى المشاهدة ولا تحقق الهدف من المباراة وبالمثل فإن الأداء الممتاز رفيع المستوى وللمهارات الحركية فى الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ... الخ تعطى جمالاً للحركة وبيعث على المتعة والسرور للمشاهد ، كذلك يعطى احساساً داخلياً عميقاً بالسعادة للاعب نفسه .

ويعرف راندال Randell المهارة بأنها تعنى السلوك الذى يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء ، . كما يشير هذا فقط بل أن جميع المهارات الصناعية والنفسية والحركية والذهنية تشترك فى نواحى معينة حددها ويلفور Welford فيما يلى :

١- أنها تتركب أساساً من تكوين النشاط منظم ومتوافق بالنسبة لغرض معين أو موقف خاص .

٢- يتم تعلم المهارة بتكرار الأداء وكتساب الخبرة .

٣- أنها تتكون من حلقات بمعنى أن النمط العام للمهارة يتركب من مجموعة عمليات مختصة منظمة ومتوافقة حسب تسلسل زمنى وهذه الخواص الثلاث تتواجد فى أى أداء مهارى وهو متداخله ومترابطة معاً .

وأخيراً المهارة الحركية الرياضية ما هى إلا برنامج ذهنى لتنفيذ حركة معينة ، يكتسبه الرياضى من خلال التعلم الحركى ، ويتميز هذا البرنامج الحركى الذهنى بثبات عال بحيث يتمكن الرياضى من تنفيذ الحركة بصورة ارادية ثابتة فى جميع الظروف والمواقف .

ومن العرض السابق نستطيع أن نتفق مع التعريف السائد للمهارة

وتعرف « الأداء الحركى الارادى الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد فى الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج » .

تقسيم المهارات الحركية فى المجال الرياضى :

أ- المهارات الحركية الأساسية :

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية فى مجال التربية الرياضية للاشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركى التى تظهر مع مراحل النضج البدنى المبكرة مثل الحبو ، المشى ، الجرى ، الدحرجة ، الوثب . الرمى ، التسلق والتعلق ... وغيرها . ولأن المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسى بالاستعدادات الوراثية والنضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية .

ب- المهارات الحركية فى الألعاب :

وهى عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطاً حركياً خاصاً وفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة .

وتتميز المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وذلك وفقاً لكل نشاط وكل لعبة على حدة ، وتتوقف الكفاية فى الأداء على التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة وكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة فى ذلك .

وبشكل عام فهناك بعض المهارات الحركية تعتمد على التكنيك بشكل رئيسى مثل :

(القفز بالزانه - الرمح - الغطس - الجمباز) ، والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين فى مواقف المنافسة (كرة القدم ، كرة الطائرة ، الهوكى ، كرة السلة ، كرة اليد) وفى الحالة الأولى يكون العامل الحاسم فى الانجاز هى الكفاية فى الأداء الحركى . فى حين يتأثر الأداء فى الألعاب الجماعية بالادراك

الحسى وبقدرة الفرد على فهم ما يجرى حوله من أحداث أثناء مواقف الأداء المتغيرة .

الصفات والخصائص العامة للحركة الرياضية :

لكل حركة قدر من القوة المبذولة لأدائها وزمن تؤدى فيه خلال مكان يشغله الجسم عند الأداء . والحركات الرياضية باختلاف أنواعها لها تركيبان :

أ- التركيب المكانى الزمانى .

ب- التركيب الديناميكى (الايقاع) .

أولاً : التركيب المكانى الزمانى : وينقسم إلى :

١- الحركة الوحيدة .

٢- الحركة المتكررة .

٣- الحركة المركبة .

الحركة الوحيدة : هى حركة لها هدف واحد فقط وتؤدى مرة واحدة ولا تكرر ولها بداية ولها نهاية مثال : الوثب ، الرمى ، ركل الكرة فى الألعاب الجماعية . وتتركب من مرحلة الاعداد والمرحلة الأساسية للحركة والمرحلة النهائية ، ويمكن ملاحظة ذلك فى لعبة الكرة الطائرة فمثلاً عند أداء مهارة التمرير بأنواعه أو الاعداد أو الارسال ... إلخ فهى من المهارات التى لها مرحلة اعدادية (قبل اللمس) الأساسية (اللمس...) المرحلة النهائية (بعد الانتهاء من اللمس) ، كذلك مهارات الارسال ... الخ .

الحركة المتكررة : وهى حركة يتكرر أداؤها بصورة انسيابية ، وهى أيضاً حركة ذات هدف واحد مثل : المشى والجرى والتجديف والدراجات والسباحة ، فهدف الحركة الانتقال من مكان لآخر ، وقد يكون الهدف الانتقال فى زمن أقصر ، وهناك الحركات المتكررة البسيطة مثل : الوثب بالحبال والحجل والتجديف ، الحركات التبادلية مثل المشى

والجرى والسباحة ، الحركات المتكررة المتتابعة مثل : رمى ولقف الكرة وتكرار ذلك .

الحركة المركبة : وهى حركة مركبة من أكثر من حركة مرتبطة ببعضها بسهولة وهذه الحركة لها هدفان مثال ذلك : استلام الكرة وتمريرها – الخداع والتصويب فى كرة القدم واليد والسلة – الوثب والضرب الساحق فى الكرة الطائرة ...

وتنقسم الحركة المركبة إلى : حركة مركبة متتالية كالجودو – حركة مركبة من حركتين فى أن واحد كالتصويب من السقوط فى كرة اليد التمرير مع الدحرجة فى الكرة الطائرة أو التمرير الدفاعى العميق dig pass أو الغطس (الدفاع الطائر) dive ، الانبطاح Sprawl .

ثانياً : التركيب الديناميكى الزمانى للحركة (الايقاع) :

وهو يعنى مسار القوة خلال الأداء الحركى . فالتوقيت هو زمن الحركة فقط أما الايقاع فهو أكثر من زمن الحركة إذ أنه يمثل التركيب الزمنى والديناميكى للحركة معاً . فهو يمثل الزمن والقوة معاً فى أداء الحركة .

انتقال الحركة فى الجسم :

وهو يعنى أن المرحلة الأساسية للحركة لا تبدأ فى المفاصل كلها مرة واحدة ولا فى كل الجسم فى نفس الوقت ، ولكن تبدأ فى مفصل أو أكثر ثم تتوالى فى باقى المفاصل كذلك مع بداية الحركة وسريانها فى أجزاء الجسم تبدأ بقوة ثم تتزايد سرعتها خلال سريان الحركة مثل التمرير بأنواعه فتبدأ الحركة من مفاصل الطرف السفلى من رسغ القدم فالركبتين – الجذع الحوض الكتفين الذراعين ... إلخ .

أشكال انتقال القوة أثناء الحركة :

أ- انتقال القوة من الأطراف إلى الجذع : مثال الوثب العالى ، المرجحات فى الغطس .

ب- انتقال القوة من الجذع إلى الأطراف : حركات الرمى ، الركل ، الدفع ، الضرب الهجومى فى الكرة الطائرة .

جـ- انتقال القوة من الجذع إلى الأطراف مثل الضرب والصد ، الارسال الساحق فى الكرة الطائرة ثم من الأطراف إلى الجذع : مثل الوثب العالى والطويل .

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارة الأساسية فى الأنشطة المختلفة :

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة فى نشاط ما إلى :

١- أن تكون الحركة هادفه : أى أن يقوم اللاعب بأداء المهارة لتحقيق هدف معين . ففى الألعاب الجماعية يكون هدف أداء المهارة الأساسية مرتبطاً بخطط اللعب ، فتعتبر المهارة وسيلة تنفيذ خطة . فالتمرير للزميل واستقبال الكرة فى الارسال والضرب على حائط الصد كلها مهارات ذات هدف خططى معين ، وبالمثل ففى المنازلات يكون اختيار المهارة بعد تفكير وبحيث تكون المهارة المختارة تحقق هدفاً معيناً . وفى ألعاب القوى والسباحة والجمباز ومختلف الألعاب الفردية فإن المهارات الحركية يكون هدفها هو الأداء الفنى الدقيق للمهارة بغرض تحقيق إما أبعد مسافة أو أقصى سرعة أو أكبر قوة وفقاً لهدف النشاط .

٢- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : بمعنى أن تؤدى المهارة الحركية مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب ، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب الا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة .

كما يجب أن يتوفر فى الأداء الحركى :

- التوافق والايقاع السليم بين مكونات الحركة .

☐ السهولة والانسيابية والجمال فى الأداء .

☐ التحكم والقوة المثالية والدقة فى الأداء .

☐ السرعة المناسبة فى انجاز الواجب المحدد .

☐ التكيف مع الظروف والمواقف فى المنافسة .

تقسيم المهارات الحركية عند الانسان :

١- المهارة الحركية الكبيرة .

٢- المهارة الحركية الدقيقة .

أولاً : المهارات الحركية الكبيرة :

وهى المهارات التى تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية فى الجسم وبخاصة عضلات الجذع والعضلات التى تربط الأطراف بالجذع .

وهذا النوع يغلب على معظم الأنشطة الرياضية .

ثانيًا : المهارات الحركية الدقيقة :

ويتميز هذا النوع بأنه أكثر دقة لأنه يقوم على معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ، ويتطلب مجهود بدنى أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة ، كما يتطلب مستوى عالى من الدقة واستخدام أوسع لقدرات الاحساس .

ويلاحظ أنها تؤدى من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة . حيث تنتقل المهارة الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف ، ولأن المهارات الحركية الدقيقة تشتمل على حركات متخصصة لذا فإنها تتميز بالتفرد . كما أن حجم ومدى الحركات فيها يكون صغيراً ومحدداً ويعتمد فى معظم الأحيان على الأطراف مثل أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية ، العزف الموسيقى ، أجهزة الماكينات .

ثالثًا : المهارات النفس – حركية :

وهى تلك الأنشطة التى تتضمن بشكل أولى القيام بحركات

موجهة وجهه محددة بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية . أى أنه المجال الذى يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها . وتظهر فى القدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركى والنفسى والعصبى .

وهى تمر بالمراحل الاتية : الاستقبال الحسى – حدوث العمليات الداخلية المركزية التنسيق والتنظيم بين العديد من المدخلات (المثيرات) ووضعها فى هيئة استجابات حركية أو مخرجات حدوث الحركات العضلية – انتاج نمط حركى خاص .

تقسيم الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية :

يرتبط الأداء المهارى بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد اتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الدقة ، السرعة ، التوافق ...

تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحى البدنية :

١– أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو ، الوثب ، الرمى) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى ، وحجم صغير نسبياً ، ويتجه الأداء المهارى إلى استخدام اللاعب لكل قواه فى اطار الحركة المطلوبة .

٢– أنشطة تتميز بالتحمل : (المسافات الطويلة – والمتوسطة فى الجرى ، الدراجات ، التجديف ، السباحة ...) ويوجه الأداء المهارى إلى الاقتصاد فى قوى الفرد والعمل على زيادتها ورفع فعاليتها .

٣– انشطة تتميز بالدقة فى الأداء : (الجمباز ، التعبير الحركى ، التمرينات الفنية ، القفز فى الماء ، البالية) ويكون الأداء المهارى هو أساس المستوى الرياضى .

٤– أنشطة تتميز بالتأثير الايجابى المتبادل بين اللاعبين (أفراد

وفريق) كالمنافسات الفردية (سلاح ، ملاكمة ، مصارعة) منافسات الفرق (كرة قدم ، سلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ...) ويوجه الأداء المهارى إلى كيفية استخدام الفرد كل القوى وباقتصاد وتنمية السرعة ودقة الحركة فى الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة .

تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركى :

١- أنشطة تتميز بأداء مهارى بسيط متشابه : وهى تبنى على تكوين حركى ثابت ، ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغيير النسبى ضمن اطار المباريات والتأثيرات الايجابية والسلبية فى تغيير الحركات التى تحدد المستوى الرياضى (ألعاب القوى ، الجرى ، السباحة ، التجديف) .

٢- أنشطة تتميز بأداء مهارى مركب ومتشابه : تتضمن الأنشطة الرياضية التى يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركى لهذه المهارات يكون متشابه ، ضمن اداء مهارى بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركى ، أو بواسطة التقسيم الارادى وأنشطة الجمباز ، التمرينات الفنية ، الباليه) .

٣- أنشطة تتميز بالتغير السريع فى الأداء المهارى : تتضمن الأنشطة الرياضية التى صفتها التغيير الكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة (كرة قدم ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، المنازلات ، ملاكمة ، مصارعة ، سلاح) .

وهناك بعض التقسيمات الأخرى للمهارات الحركية مثل :

وتنقسم المهارات الحركية إلى :

١ - مهارات مفتوحة ٢- مهارات مغلقة

١- المهارات المفتوحة : وفيها تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغير أثناء الأداء مثل (حركة اللاعب والزميل

والخصم فى كرة القدم) واليد والسلة ، والضرب والصد في آن واحد فى الكرة الطائرة .

٢- المهارات المغلقة : وفيها تكون جميع المثيرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء والمتغير الوحيد هو اللاعب الذى يتحرك سواء فى مكانه أو بالانتقال لاتمام المهارة .

مثال : الضربات الثابتة ثم كرة القدم ، الارسال فى الكرة الطائرة التصويب فى السلة واليد .

تنقسم المهارات الحركية فى الألعاب إلى :

(أ) ١- مهارات هجومية (التصويب فى كرة القدم - الضرب الساحق فى كرة الطائرة) .

٢- مهارات دفاعية (المهاجمة فى كرة القدم واليد) كذا مهارات الدفاع عن الملعب فى الكرة الطائرة .

٣- مهارات هجومية دفاعية (مثل حائط الصد فى كرة الطائرة) .

(ب) ١- مهارات باستخدام اداه : مثل استخدام الكرة فى الألعاب الجماعية ، وبعض الأدوات فى الألعاب الفردية الجلة، الرمح ، الزانة .

٢- مهارات بدون استخدام اداه : مثل استخدام المهـــارات التى تعتمد على بعض أجزاء الجسم فى الحركات (الخداع والتمويه فى الملاكمة ، المصارعـــة ، كذا الخداع الهجومى على الشبكة لحائط الصـــد « التركيبات ») .

المهارات الحركية فى مجال الكرة الطائرة :

المهارات الحركية فى الكرة الطائرة تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى اطار قانون لعبة الكرة الطائرة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها والمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تختلف عنها فى الألعاب الأخرى بسبب الطبيعة الخاصة للعبة حيث يتم التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع مرة ومرة أخرى بجزء من

ساعده ومرة ثالثة بالكف مفتوح أثناء الضرب والصد الذى انعكس بالتالى على أسلوب التدريب نظراً لتنوعها وكثرتها وارتباطها بالمهارات الحركية البدنية كالجرى والوثب والخداع ، وتستدعى من اللاعب تنوعاً فى أدائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مكان اللاعب فى الملعب والذى يعتبر من أصغر ملاعب الألعاب الجماعية مما أضاف إلى اللعب ديناميكية وإثارة خاصة عند مشاهدة مهارات اللعبة . فارتباط اللاعب وتحركه وأدائه ضد الخصم رغم وجود الشبكة أو تحركه مع الزميل للتغطية أو الخداع على الشبكة تتطلب سرعة فى أداء المهارات مع الدقة والقدرة على تغيير السرعة والاتجاه خاصة فى ألعاب الشبكة .

ويرى معظم متخصصى الكرة الطائرة أن المهارات الحركية فى الكرة الطائرة يمكن تنقسم إلى :

أ- المهارات العامة ب- المهارات الخاصة

المهارات العامة : والتى يمكن وصفها بأن هذا الشخص يتصف بالمهارة ، خاصة إذا كان يمتلك القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة فى التوقيت الصحيح المناسب لأدائها مع الاقتصاد فى بذل المجهود البدنى ، فمثلاً القدرة على الارسال أو الاعداد بشكل معين كذلك الضرب والصد بطريقة خاصة .

المهارات الخاصة : والتى يمكن وصفها خاصة عندما يمتلك لاعباً المهارة الخاصة لكرة الطائرة فمثلاً إذا كان عنده القدرة على اختيار المهارة المناسبة لأدائها فى الوقت المناسب بطريقة صحيحة فعالة وبمجهود بدنى أقل بمعنى متى يستخدم التمرير من أعلى وللأمام وكذا للخلف ، أو متى يضرب ضرب هجومى حاد sharps altack ، ومتى يضرب ضرب خفيف tips ... الخ .

فى حين يفضل البعض تقسيم المهارات الحركية الأساسية إلى :

١ - المهارات الأساسية البدنية « المهارات الأساسية بدون كرة » .

٢- المهارات الأساسية بالكرة .

أولاً : المهارات الأساسية البدنية : وتتمثل في الجرى وتغيير الاتجاه والتوقف الفجائى لأخذ المكان المناسب مثل وقفات الدفاع عن الملعب أو المنطقة ، الدخول لاستقبال الارسال ، وشغل المساحات الخالية ، الوثب لضرب الكرة هجوميًا ساحقة فى الوقت المناسب وفى أعلى ارتفاع ممكن .

الخداع والتمويه بالجسم : ويتم بحركات الجذع مثل خداع الصد عند الضرب وهو متعدد ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلى بالاضافة إلى مقدرته على التوقع السليم (وقفة لاعب الدفاع عن الملعب أو فى الاستعداد لاستقبال الارسال) .

ثانياً : المهارات الأساسية بالكرة :

١- التمرير بأنواعه من أعلى ومن أسفل .

٢- التمرير بأشكاله من الثبات والحركة .

٣- الارسال من الثبات .

٤- الارسال من الحركة .

٥- الضرب الهجومى بأنواعه .

٦- الصد .

والمهارات الحركية فى الكرة الطائرة تدخل ضمن الأنشطة التى تتميز بالأداء المهارى الوحيد والمركب ، كذلك تعتبر الأنشطة التى تتميز بالتغير السريع فى الأداء فمهاراتها جميعها تؤدى ملعب فى محدود ومن خلال مجموعة من الخطط والتشكيلات فمثلاً التشكيل الخاص باستقبال الارسال ثم طريقة اللعب باستخدام عداء وطريقة الهجوم مع تغطية الضارب يقابله ذلك الدفاع (حائط صد فردى أو زوجى ... الخ) اى هناك حوالى من ٦ : ٧ خطط وتشكيلات وذلك خلال السرعة المحددة للكرة التى تتراوح من ١٧ : ٢٣كم/ث كل ذلك جعل اللعبة تتسم بالتغير الكثير والسريع تبعاً لمتطلبات وظروف اللعب المختلفة ، حيث أن الخداع بالكرة مثلاً يختلف حسب طبيعة مستوى الفريق المنافس ،

كذلك حساسية المباراة ، ظروف الجو ، والجمهور ، وأرض الملعب داخل صالة أو خارج صالة ، كذلك حسب مركز اللاعب فى أرض الملعب والهدف المترتب على هذا الخداع . لذلك فإن التكنيك فى أدائها يتغير ويتطور وفقاً للقيود والمحددات الخاصة بطبيعة المباراة .

كما تعتبر مهارة مثل مهارة الضرب من المهارات الخداعة من حيث التركيب المكانى الزمانى من الحركات المركبة . حيث يتم فيها الخداع بأجزاء الجسم فى اتجاهات معينة أثناء الدخول أو الاقتراب وطريقة ضرب الكرة فى الاتجاه المغاير لطريق اللاعب حائط الصد المنافس ، حيث تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأدائها متغيرة أثناء أدائها لعدم تحديد حركة المنافس والزميل فى حالة الصد الشبكى كذلك حركة اللاعب الضارب نفسه الذى يؤدى مثل هذه المهارة .

مفهوم الأداء المهارى فى الكرة الطائرة :

فى الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهارى الجيد دوراً كبيراً فى تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دوراً بارزاً فى عملية اتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدى إلى ارباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالى يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد فى أماكن ومواقف جيدة ، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعى والهجومى على أكمل وجه ، وذلك كله يعكس الفريق الذى يفتقد الاداء المهارى ، فنحن فعلاً لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد فى الأماكن الصحيحة ، خاصة أثناء استقبال الارسال أو الدفاع ، أيضاً لا نجد التمريرات الجيدة والأعداد المنظم كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس والاحباط .

مواصفات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة والخصائص المميزة له :

حدد الخبراء المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر

بعض الخصائص التى يجب أن يتميز بها الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، حتى نضمن الانجاز الأمثل لهذه المهارات ، وعليه يمكن أن تتحدد هذه الخصائص أو المواصفات فى الآتى :

١- الاقتصاد فى بذل الجهد .

٢- الدقة والانسيابية فى الأداء .

٣- السرعة فى انجاز الواجب المحدد .

٤- التحكم والدقة فى الأداء .

٥- مرونة الحركة .

٦- التوافق بين عناصر الحركة .

٧- التوقيت والتوقع الحركى .

٨- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة فى المنافسة .

مراحل بناء الأداء المهارى فى الكرة الطائرة :

تمثل المهارات الأساسية وسائل حقيقة لتنفيذ الخطط ، وبدون هذه المهارات الأساسية لدى لاعبى فريق الكرة الطائرة لا نستطيع تنفيذ الخطط سواء الدفاعية أو الهجومية وبالتالى نستطيع القول بأنه لا يوجد فريق جيد ، يستطيع أن يجارى فريق آخر (الخصم) .

تمر المهارة الأساسية منذ بدء تعلمها حتى الوصول بها إلى الاتقان الأمثل والتكامل المهارى فى الأداء أثناء المباراة بثلاث مراحل أساسية لا يمكن الفصل بينها ويفضل البعض أن يطلق عليها الآن مراحل البناء المهارى أو مراحل الاعداد المهارى ، ونحن مع الرأى الذى يفضل أن يطلق عليها البناء المهارى ايماناً بأن كل مرحلة هى وحدة بنائية فى (الهيكل) التكاملى العام للأداء .

١- مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء .

٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للأداء الحركى .

٣- مرحلة الآلية وتكيف اللاعب على الأداء المهارى الممتاز أثناء المباراة ..

وتطور الأداء المهارى للاعب لا يمكن أن يثبت - فاللاعب دائماً يطور ويرفع من مستوى أدائه المهارى وذلك فالتدريب على تكامل الأداء المهارى هو هدف دائم فى عملية التدريب ، كما أن التدريب على المهارات الأساسية دائماً فى كل وحدة تدريبية يومية .

مما سبق نجد أن عملية التعليم الحركى للأداء المهارى هى عملية تعليمية حركية بدنية عقلية نفسية فنية وتتأثر تأثر كبير بعاملى الوراثة والبيئة ويلعب فيها المدرب دوراً رئيسياً لاتمام هذه العملية بنجاح حيث يصل المتعلم إلى هدفه المنشود وينجح المدرب فى تحقيق هذا الهدف للمتعلم .

ويرى المؤلف أنه بجانب هذه المراحل يجب أن يكون تعليم النواحى المهارية عن طريق الخطوات التالية :

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة .

ب- تنمية آلية الأداء المهارى .

جـ- تنمية الصفات البدنية العامة لنمو المهارات .

وسوف نتناولها بالشرح بعد عرض المراحل الثلاثة التى اتفق عليها الخبراء .

المرحلة الأولى : مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء الحركى (أو المرحلة الفكرية أو التوافق البدائى) .

تبدأ هذه المرحلة بأدراك الرياضى للمهمة الحركية وتنتهى حينما يتمكن من تأدية الحركة الجديدة بشكل مقبول من حيث مكوناتها الجوهرية بشرط أن تكون ظروف التنفيذ ملائمة للتركيز تماماً على تأدية الحركة بحيث يكتسب الرياضى بانتهاء هذه المرحلة التوافق الأولى للمهارة التكتيكية الرياضية الجديدة وهذه المرحلة تشمل مسار التعلم منذ أول شرح مفصل للمسار الجديد المراد تعليمه وحتى المرحلة التى يتمكن فيها المتعلم من أداء الواجب الموتورى ولذلك يكون من

الضرورى استيعاب الأداء الحركى المطلوب بصورة جيدة للوصول إلى تأثيرات مناسبة لعملية التعليم يتعين أن يكون المتعلم قادراً على توقع الهدف المراد تحقيقه عن طريق نشاطه الحركى .

ويوضح زكى محمد (١٩٩٧) بأن هذه المرحلة تتم على مرحلتين هما :

١- اعطاء اللاعب تصور محدود للمهارة وكيفية أدائها باستخدام حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة الصور والأفلام والنماذج لاستعمال حاسة البصر وتقدم له الشرح لاستغلال حاسة السمع .

٢- ترقية التوافق الأولى : ويكون التركيز فى هذه المرحلة على الاتقان المهارى الرئيسى مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة ويجب على اللاعب أن يعمل إلى أن يصل إلى هدفه وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفيتها أى يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتى يميل فيها إلى تقليد الكبار ، كذا يتجنب التوتر العضلى والعصبى وعدم المبالغة فى كثرة التكرار حتى لا يكون لذلك آثاره السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافقات الحركية أو الجديدة وتصبح ملازمة له يصعب نسبياً التخلص منها .

□ التدريب فى مرحلة بناء التوافق الأولى :

وبعد الانتهاء والتأكد من اتمام تعليم هذه المرحلة لا يفضل الانتقال إلى المرحلة التى تليها بل يجب الاتجاه إلى ممارسة التدريب على هذه المرحلة بما يضمن خلوها من الأخطاء وهذا دور المدرب عندما يبدأ المدرب فى تعليم مهارة جديدة للاعبين فإن اللاعبين لا تكون لديهم صورة واضحة عن ماهية هذه المهارة لذلك تكون أولى الخطوات التى يقوم بها المدرب هى تقديم المهارة للاعبين عن طريق :

١- شرح المهارة « تقديم سمعى » .

٢- عمل نموذج أمامهم أو بعرض صوراً أو فيلماً أو أكثر لهذه المهارة (تقديم بصرى) .

٣- عمل نموذج مع شرح المهارة أو صورة أو فيلماً مع الشرح « تقديم سمعى بصرى » .

وهذه الطريقة الثالثة فى نظرى أفضل الطرق لتعليم مهارات معظم الألعاب الجماعية .

وتتوقف درجة أداء درجة اللاعبين للمهارة على مقدرة المدرب على الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة أوضاع كل أجزاء الجسم من خلال مراحل أداء المهارة .

والأداء المهارى فى هذه المرحلة لا يكون دقيقاً ، فاللاعب يقوم بعمل حركات زائدة غير مطلوبة ، بمعنى آخر يكون أداؤه غير اقتصادى فى المجهود ، كما أن الحركة تكون صلبة غير انسيابية .

فى هذه المرحلة يبدأ المدرب بتعليم المهارة تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة ثم يتدرج المدرب فى ادخال بعض القوة ثم السرعة . وبتكرار أداء المهارة يتحسن مستوى الأداء ويتخلص اللاعب من الحراكات الزائدة وخلال أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب دائماً باصلاح أخطاء الأداء الفنى للحركة ويركز على ضرورة الأداء السليم . وهذه المرحلة لا تأخذ وقتاً طويلاً مع اتقان المدرب لعمله ويفضل فى هذه المرحلة أن يستخدم المدرب الأجهزة والأدوات المعينة فى تعليم المهارة مثل الكرات الثابتة والمعلقة - مقاعد - مناضد - شباك مخفضة - مربعات على حائط حائط صد خشبى ... إلخ .

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب وبناء التوافق الجيد للأداء الحركى :

هذه المرحلة تأتى لتطور الأداء المهارى الذى تعلمه اللاعب ليجعله

اكثر دقة واتقان ، وهذه المرحلة متداخلة مع المرحلة الأولى ، ومع تكرار أداء التمرينات التى تطور الأداء المهارى نجد اللاعب يصل إلى مرحلة يؤدى فيها المهارة بصورة أكثر دقة وبتكيف على الأداء السليم للمهارة .

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تثبيت للحركات حيث يدرك المتعلم ابعاد المهارة ويبدأ فى عملية الممارسة بهدف تثبيت تتابع الحركات . فالممارسة والتغذية الراجعة المناسبة لها أهميتها ومرحلة التثبيت هذه هى مرحلة تغيير دائم ، نماذج الأنشطة أو تغيير فى التفكير أو الاحساس حتى يحقق الفرد الهدف المنشود .

فالتعليم فى هذه المرحلة يجب أن يكون عملية فردية يعطى لكل فرد فيها الوقت اللازم له حسب استعداده واحتياجاته البدنية وطموحاته الشخصية .

فلاعب الكرة الطائرة الذى يحاول الضرب المألوف يهتم فى هذه المرحلة بالتوقيت والنموذج الايقاعى للمهارة ويساعد فى ذلك الانتباه إلى ادلة معينة بصرية وسمعية وحس حركية وعن فائدة الممارسة على مستوى الأداء فإننا نرى أنه إذا ما دأب المبتدئ على المران فإنه يتحسن ويصبح أداؤه أدق وأكثر رشاقة وخفه وكذلك يقل مقدار الطاقة المبذولة فى الأداء .

أخيراً فهذه المرحلة يستطيع فيها المتعلم أداء الحركة بدون أخطاء تقريباً حتى يتمكن من أداء الواجب الحركى بالكامل عند توافر ظروف تدريبية معتادة ، مناسبة دون وجود أى مؤثرات من شأنها أن تخل الأداء . وعموماً يتم التطور فى هذه المرحلة بالتدرج . وفى هذه المرحلة ينخفض الاستخدام المبالغ فيه للقوة الذى كان أحد خصائص المرحلة الأولى إلى المستوى الضرورى المطلوب ولكن هنا يستخدم المتعلم قواه بهادفية وفى التوقيت المناسب . ويتميز المسار الحركى بوضوح فى انسيابية الحركة وبدون

صعوبات ولا يحدث أى توقفات أو انقطاع للأداء أو راحات ويصبح المسار الحركى اكثر سلامة .

وهنا يوضح المؤلف أن اللاعب فى هذه المرحلة يكون قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإضافة زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن يدوام المدرب على التوجيه واظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها ، إذ أن التكرار فى حد ذاته لا يفيد فى مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الرديئة .

بصفة عامة فإن هذه المرحلة من التعليم الحركى تهدف إلى تطوير الشكل البدائى للحركة والذى سبق اكتسابه والتخلص من الزوائد بها والبعد عن وجود القواطع أثناء سريانها وتجنب التصلب العضلى وبذلك يستطيع الفرد الوصول إلى التوافق الجيد للحركة ويتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وبمراقبة المدرب للعمل على تلافى الأخطاء فتصبح الحركة أكثر دقة ويكون الفرد اكثر تحكماً للأداء وتبدأ هذه المرحلة بعد اكتساب الرياضى للتوافق الحركى الأولى وتنتهى حينما يتمكن من تأدية التكتيك الجيد بشكل جيد وبدون أخطاء ويكتسب الرياضى التوافق الحركى الجيد .

التدريب فى مرحلة إكتساب وبناء التوافق الجيد :

هذه المرحلة متداخلة مع المرحلة الأولى فمع تكرار اداء التمرينات التى تطور الأداء للمهارة نجد أن اللاعب يصل إلى مرحلة يؤدى فيها المهارة بصورة أكثر دقة ويتكيف على الأداء السليم للمهارة ، لذلك فإن المدرب يلعب دوراً هاماً فى هذه المرحلة ، **فمهام المدرب فى هذه المرحلة تنحصر فى الآتى :**

١- صقل واتمام التصور الحركى من خلال المناقشة التوضيحية

وشرح وتوضيح الحركة باستخدام وسائل ايضاح متنوعة مع اعطاء توجيهات أثناء تأدية الحركة أو بعدها مباشرة .

٢- العمل على تحسين المهارة بجميع مواصفاتها من خلال تصحيح الأخطاء بصورة مركزية واعطاء السند والمساعدة فى اللحظات الحرجة للحركة .

٣- تنفيذ التمارين تحت الظروف الاعتيادية وبالسرعة المعتادة للمنافسة .

٤- الربط بين المهارة المتعلمة وبين القدرات البدنية والمتطلبات التكتيكية الفردية والمهارات التكتيكية المتعلمة سابقاً .

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب باعطاء تمرينات أكثر صعوبة ومركبة وتحت ضغط الدفاع السلبى ثم ايجابى حتى يصل اللاعب إلى التكامل فى الأداء المهارى تحت ظروف تشبه ما يحدث فى المباراة وتتضمن بأن الحركة فى هذه المرحلة قد تتصف بالانسيابية والتخلص من الحركات الزائدة ويصبح اللاعب يبذل مجهوداً أقل عند أداء المهارة وهذا يعنى الاقتصاد فى المجهود . وخلال هذه المرحلة يستطيع المدرب أن يستخدم الأفلام والصور التعليمية التى تساعد اللاعب على اتقان أداء المهارة . خاصة تلك التى تتضمن التوافق المهارى خلال الأداء الفعلى للمهارة بشكل مبسط .

ويجب على المدرب شرح الحركة أثناء عرض الفيلم أو الصورة لاظهار دقائق الأداء الفنى الصحيح للمهارة على أن يعقب ذلك التطبيق العملى فى التمرينات المختارة بدقة من المدرب - وبعد اتقان اللاعب للمهارة يجب أن يعطى المدرب تمرينات مركبة للمهارة مرتبطة مع مهارة أخرى سبق أن اتقنها اللاعب . وهذا يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً كبيراً من اللاعب ، لذا فيجب على المدرب أن يطمئن خلال فترة ما بين الموسمين والمرحلة الأولى من فترة الاعداد إلى أن لاعبيه قد وصلوا إلى مرحلة التوافق الجيد لها .

ويرجع أسباب تحسين نوعية الأداء المهارى إلى :

١- تحسين عمليات تلقى واستيعاب ومعالجة المعلومات خاصة المعلومات الحسية الحركية .

٢- ازدياد الاحساس الحركى دقة بشكل ملحوظ .

٣- ازدياد التصور الحركى وخصوصاً فى كل جوانبه لا سيما الجانب الديناميكى .

٤- انحصار العمليات العصبية فى المراكز العصبية المختصة .

المرحلة الثالثة : مرحلة اتقان وتثبيت الأداء الحركى :

هذه المرحلة يصل الأداء المهارى للرياضى إلى درجة عالية من الرقى والاتقان والثبات ويصبح قريب من الآلية أى يكون على درجة من الاستقرار فى جميع الظروف المنفذة للأداء تصبح المهارة الحركية اكثر دقة واستقرار وذلك بتطوير التوافق الجيد ويؤدى اكتساب التوافق الحركى الجيد إلى اتقان الأداء الحركى المتعلم بصورة ثابتة وناجحة حتى إذا كانت الظروف صعبة .

فى هذه المرحلة تكون الحركة الجديدة المصقولة التى اكتسبها اللاعب قد استقرت وأصبحت طوع أمره وملك يديه وتزداد مع الوقت سهولة ويسراً وسوف تواصل استمرار الصقل والتفاضيل للحركة فى المرحلة الثالثة حيث نستمر فى تطبيق كل امكانيات الاصلاح والتصحيح التى تعلمناها فى المرحلة السابقة أى تصل من التوافق الحركى الدقيق إلى التوافق الحركى الأدق وتعرف المهارة الحركية فى هذه المرحلة (المركبات الآلية أو الاوتوماتيكية) الموجودة فى النشاط الحركى المعلوم وكلما ازداد تكرار الحركة عن طريق التمرين والتدريب كلما اشتد اتجاهها نحو الآلية .

ايضاح هذه المرحلة يتمكن فيها المتعلم من اداء الحركة بثقة تحت كافة الظروف بما فى ذلك الظروف الصعبة وتلك التى لم يتعود عليها

من قبل وكذا يتمكن من استخدامها فى أى لحظة بنجاح وأثناء المباراة يعين على الرياضى أداء الواجب الحركى تحت أقصى الظروف حيث يتحتم أن يتناسب تكوين الحركة والعناصر الرئيسية للتكتيك مع الهدف من الأداء حتى مع وجود مؤثرات قديمة من شأنها أن تخل بمسار الحركة وبذا تتوافر الأسس اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وكذا إلى درجة عالية من ثبات المستوى .

ويقول المؤلف أن هذه المرحلة يثبت فيها الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق حتى يصل إلى صورة شبيهة بالآلية وذلك عن طريق عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة وبالتحليل أو التعميق فى هذه المرحلة نجد أننا لا نهتم بإتقان المهارة بل أدائها بسرعة وآلية تحت الظروف المتغيرة وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الأداء المهارى السلس السهل الممتنع كما يفضل أن يطلق عليه البعض بالانسيابية فى الأداء بحيث يتم أداء هذا على شكل آلى فى الأداء يحدث نتيجة استثارتها فى مواقف معينة .

خطوات التقدم بالمهارات الأساسية والتدريب عليها :

الوصول إلى الكمال ودقة الأداء للمهارة وتثبيتها يمر بالخطوات التالية :

١ – التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف خفيفة ثابتة :

يصل اللاعب إلى تعلم المهارة واحراز النجاح السريع فى أدائها إذا بقيت ظروف التدريب ثابتة ، وبموالاة التدريب على شرط أن يكون الحمل المعطى ملائماً لقدرة اللاعب نظراً لأن الزيادة المبالغة فى الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع فى الأداء ينطوى على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية وظهور التعب يسهم فى عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات .

وفى هذه المرحلة تعطى طرق التدريب من خلال الآتى :

تمرينات الاحساس - تمرينات فنية اجبارية - تمرينات بالأجهزة .

٢- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجى بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التدريب :

يتم ذلك من خلال التدريب الضاغط الذى يتطلب سرعة وقوة فى الأداء فى وقت محدد على أن تراعى الدقة فى الأداء الحركى للمهارة ويمكن اضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج فى دقة الأداء .

مثل : تمرين ضاغط لتعليم مهارة الكرة (التمرير من أسفل باليدين بأكثر من كرة)

٣- تثبيت المهارة عن طريق تغيير الظروف الخارجية :

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب ، فمثلاً اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر فى مهارة اللاعب الناشئ وفى التوافق العضلى العصبى له . وأيضاً وجود مدافع سلبى فى أول التدريب ثم ايجابياً له أهميته فى تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة ، والألعاب الصغيرة .

٤- تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة :

مع تقدم التدريب يعمل المدرب على التدريب على المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو اكثر كذلك المباريات فى مجموعات صغيرة ٣ ضد ٣ أو ٦ ضد ٦ فى مساحات صغيرة من الملعب ، ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته .

٥- مراجعة وتثبيت المهارات فى المباريات التجريبية :

من الواضح أن اللاعب الذى يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه فى الأداء ويصلحها أثناء التدريب ، يكون أقدر على النجاح فى اصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة عن اللاعب الآخر الذى لم يتعلم ذلك .

ومن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التدريب . لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت واتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارة يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالاتقان المطلوب ، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكثر .

٦ - اختبار المهارة في المنافسات التدريبية :

أن ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بموالاة التدريب بل أيضاً يرتبط بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الاسهام والوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية وتجنب الوقوع في الأخطاء ، وتوجيه الاهتمام البالغ لها ، ومحاولة التحكم فيها واصلاحها ، كما يجب مراعاة أنه كلما ازداد اتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل الجهد المبذول في محاولة الأداء .

ومن ثم يجب على المدرب أن يضع خطة سنوية للتدريب على المهارات المطلوبة بحيث تشتمل الخطة على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات وربطها بالأداء البدني الذي يكون محبباً لدى اللاعبين ويشحذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الاعداد التي تعتبر الفترة الأساسية للتدريب على المهارات كذلك أثناء فترة المباريات يكون التدريب على المهارات الأساسية من خلال التمرينات التي تكون على شكل منافسات ومباريات .

بمعنى أخر لا نستطيع أن ننكر دور أهمية التدريبات الجماعية وأهميتها في عملية إستثارة وارتقاء بعملية آلية الأداء للمهارة فالهدف الأساسي من هذه التمرينات الجماعية هو زيادة فاعلية الأداء خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكري الحركي للجهاز ويتم ذلك من خلال تلك التدريبات التي تحتوي على مواقف فعلية من المباراة والتي عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالاضافة إلى تكوين احساس مركب للاعب

عند اداء الحركات مثل احساس بالفراغ الذى يتحرك فيه اللاعب والاحساس بالمكان وكذا الاحساس بالزميل وايضاً المنافسة وفى الوقت المناسب وعموماً يكون تثبيت المهارة عن طريق :

١ – الاتقان الكامل للحركة فى مواقف وظروف ثابتة .

٢ – الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء وزيادة التوافق والترابط للمهارات .

٣ – الاستخدام الأمثل للقوة حسب متطلبات الأداء الحركى .

٤ – التغيير فى المتطلبات والمواقف وظروف متغيرة لاستخدام المهارة .

٥ – الأداء فى ظروف تتميز بالصعوبة مما يتناسب مع مميزات اللاعب .

٦ – اختيار المهارة الحركية فى المناسبات التدريبية .

وبصفة عامة يعتمد اتقان المهارات الفنية فى الكرة الطائرة على :

– (الية) الكثير من العمليات العضلية العصبية .

– دقة وتنوع الاحساس الحركى .

– دقة التصور الحركى .

ويلخص عصام عبد الخالق مهام التدريب فى هذه المرحلة فيما يلى :

١ – زيادة المتطلبات البدنية والنفسية عما كان عكسه فى المرحلة الثانية وذلك من خلال :

– اتاحة الفرص بتجريب التكتيك المتعلم فى منافسات تدريبية واختبارات وسواها .

– اجراء التدريب بحجم كبير للمجهود المبذول .

– الاستفادة من القدرات البدنية وغيرها من مقومات الانجاز المتحسنة لمواصلة العمل على صقل المهارة التكتيكية المكتسبة حديثاً .

وهنا يوضح زكى محمد حسن (١٩٩٧) النقطة الأخيرة تحت عنوان تنمية الصفات البدنية اللازمة لنمو المهارات بالتالى :

يمكن أن تتم هذه التنمية من خلال نمو وتحسين القدرات الجسمية بصفة عامة والقدرات الجسمية التى تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأداء بدون أى تقدم وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستويات المجموعات العضلية فى هذه المهارة وتساعد السبل التالية المدرب على نمو وتحسين الأداء المهارى :

– اعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات .

– اعطاء مجموعة التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب – دمبلز – أثقال رجلين .

– اعطاء مجموعة التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة .

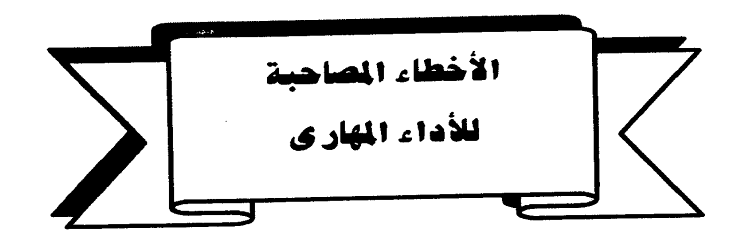
– تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو باضافة صعوبات إليها مثلاً أدائها فى أقل زمن ممكن .

– وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى .

– دراسة امكانية استخدام اسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات .

– التدريبات فى مجموعة متفاوتة الأعداد .

١١ الفصل الحادى عشر



الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى والمتوقعة فى الكرة الطائرة

من الطبيعى أنه لا يمكن أن نتصور أن الناشئ أو اللاعب المبتدئ يمكن أن يؤدى المهارة بالطريقة الفنية المثلى الخالية من الأخطاء ، بل على العكس من ذلك فالتوقيع الطبيعى أن المبتدئ عند تعلمه مهارة معينة يكون اداؤه به كثير من الأخطاء ، وهنا يكون واجب المدرب معرفة مواطن الخطأ فى أداء اللاعب والاسراع مباشرة فى اصلاح هذه الأخطاء حتى لا ترتبط فى الأداء مع آلية اللاعب للمهارة مستقبلاً ، وتصبح هناك صعوبة فى اصلاح الأخطاء رغم ضرورة ذلك .

أنواع الأخطاء :

أولاً : الأخطاء البسيطة :

وهى الأخطاء التى يمكن تركها إلى أن يتعلم الناشىء أو المبتدىء اداء المهارة . ومن امثلتها : عدم انتشار الأصابع حول الكرة أو شد الأصابع تحت الكرة وضع اليدين ، فرد الذراعين ثم الرجلين أو العكس وليس عمل متصل متتالى من أسفل مفاصل الطرف السفلى فى مهارات التمرير والاعداد ... الخ . ويلاحظ أنها تؤثر فى أداء المباراة .

ثانياً : الأخطاء الكبيرة :

وهى الأخطاء التى تعوق الأداء السليم وقد تؤثر على القوام . مثل الوثب على باطن القدم كلها فى حالة الوثب للضرب أو الصد ، أداء الأوضاع وحركات الدفاع بطريقة رديئة وهذه الأخطاء يمكن تلافيها بالتركيز على تعليم المهارات بالتدرج والانتقال إلى الجزء التالى للمهارة بعد التأكد من اتقان الجزء الأول .

الأخطاء الأكثر شيوعاً عند تعليم المهارة الحركية وأدائها تنقسم إلى :

أخطاء يرتكبها الفرد مع بداية مراحل التعليم « أخطاء حديثة » قد تكون أسبابها :

١- عدم فهم المبتدئ أو اللاعب وتصوره للحركة .

٢- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى المبتدئ مثل مهارات الدحرجة والدفاع العميق والدفاع الطائر .

٣- النقص فى الإعداد البدنى خاصة الخاص الذى يرتبط بالمهارة .

٤- القيام باتخاذ وضع خاطئ ينتج عنه تقلص عضلى خاطئ .

٥- عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة وافتقادها لعوامل الأمن والسلامة .

٦- الخوف من موقف أصيب فيه الفرد الرياضى سابقاً ويخشى النتيجة المشابهة ، مثلاً أصيب زميله أثناء الدحرجة أو الصد مثلاً .

وهذا النوع من الأخطاء يسهل اصلاحها ، ويعمل المدرب على تلافيها عند بدأ التعلم وسرعة اصلاحها عقب الأداء مباشرة .

أخطاء أصبحت عادة ثابتة عند الرياضى :

وهذا الخطأ من الصعب اصلاحه ويحتاج إلى صبر ومجهود طويل لمعالجته مثل دوران الذراع أثناء الضرب أو تقارب القدمين أو المبالغة فى اتخاذ وضع الجسم وكثيراً ما تكون أسبابه :

١- تعلم الرياضى بدون التوجيه الصحيح .

٢- تكرار الأداء بطريقة خاطئة .

٣-عدم مناسبة الصفات التشريحية للرياضى لبعض المهارات المطلوبة .

٤- التعود على استخدام جهاز تدريب غير قانونى .

٥- عدم تثبيت الأداء المهارى تحت ظروف المنافسات .

كيفية اكتشاف الأخطاء :

لكى يتم اكتشاف الأخطاء التى ترتبط بالأداء المهارى يجب أن يلم المدرب الرياضى الماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية فى جميع مراحلها حتى يستطيع الاسهام بطريقة فعالة فى اصلاح الأخطاء الحادثة .

قدرة المدرب على الملاحظة ، فنظرة المدرب الفاحصة النافذة ، التى يستطيع فى سرعة البرق العثور على مكمن الخطأ فى الأداء ، هى التى تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب فى عملية اصلاح الأخطاء ، كذلك

اتخاذ المدرب المكان المناسب الذى يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء .

اصلاح الأخطاء :

القواعد العامة لتصحيح الأخطاء :

١ – البحث عن منبع الخطأ حتى يمكن تلافيه .

٢ – البدء فى تصحيح الأخطاء الرئيسية أولاً وضع الجسم ككل ، الرجلين ، الذراعين ، الرأس ، حركات مد الجسم ، وضع الاقتراب وضع الوثب فى الضرب .

٣ – اصلاح خطأ ثم آخر وليس اثنين معاً .

٤ – يجب على المدرب أن يشجع لاعبيه على بذل المزيد من الجهد لتلافى أخطائه تدريجياً ، وذلك بمقارنة الأداء الخاطئ بالصحيح .

طرق اصلاح الأخطاء :

الخطأ العام :

هو الخطأ الذى يقع فيه معظم اللاعبين المبتدئين والناشئين اثناء الوحدة التدريبية وعلاجه يتم على النحو التالى :

١ – يصلح المدرس الأخطاء الكبيرة التى تؤثر فى التمرين أولاً ثم يصلح الأخطاء البسيطة مثل شكل الأصابع ، وضع المرفقين فى التمرير، نقط التقاء الكف بالكرة .

٢ – ايقاف التمرين الأصلى والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها اصلاح أوضاع أو حركات أساسية فى التمرين الأصلى ، حركات اللقف لكرات أكبر حتى تنفشر الأصابع مثلاً .

٣ – يعطى المدرس النقاط التعليمية أثناء الأداء باختصار مثل :

(وضع الرأس ، فرد القدمان متباعدتان باتساع الحوض فى وقفات الاستعداد – الوزن موزع على القدمان العينان تتابع الكرة ، اليدان ليست متشابكتان فى التمرير من أسفل الركبتان والفخذ تواجهان الهدف) .

الخطأ الخارجى :

وهو الخطأ الذى يقع فيه عدد قليل من المتقدمين ، ويفضل لمس اللاعب المبتدئ المخطئ بخفة ، ويكون خطأ الوضع ظاهراً فيه ومؤثراً والضجر عند وقوع الخطأ .

فى جميع الحركات الناتجة ، حركة الجلوس فى وضع التمرير من أسفل اليدين معاً لمس الكوعين فى التمرير من أعلى .

استخدام الأدوات :

يمكن اصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات ، فمثلاً تستخدم الكرات المثبتة أو المعلقة لتصحيح الأخطاء عند الضرب .

استخدام وسائل الايضاح :

مثل : الأفلام - النماذج - الصور ... الخ .

تكرار الحركة :

تكرار الحركة بالطريقة الصحيحة عدة مرات ثم تكرر بربطها مع حركات أخرى .

ما يجب أن يراعيه المدرب عند اصلاح الأخطاء فى رياضة الكرة الطائرة :

١- المام المدرس أو المدرب الماماً كاملاً بصفات القوام الصحيح للاعب الكرة الطائرة مثل الطول ، الوزن ، طول الذراع ، طول الذراعان عالياً المدى الكامل للذراعان جانباً وأخطائه ، كيفية تجنبها وطرق اصلاحها .

٢- يجب ملاحظة التأثير النفسى للطريقة المتبعة فى اصلاح الخطأ، مثلاً لا يعنفه أمام زملائه .

٣- مراعاة اختيار المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة .

٤- أن يكون لديه المقدرة الخاصة على معرفة نوع كل خطأ وكيفية اصلاحه .

٥- لا داعى لايقاف العمل واصلاح خطأ ثانوى بالنسبة للغرض المطلوب ، يمكن لفت نظرة فى التدريبات الفردية .

٦- ملاحظة عدم اصلاح أخطاء لم تحدث ولا لزوم لشرح ما قد يقع فيه من أخطاء .

٧- يجب أن يتجنب المدرب اصلاح الخطأ واللاعب المبتدئ فى وضع صعب طعن ، وضع الاستعداد فى التمرير أو الدفاع عن الملعب أو المنطقة .

٨- لا يضيع الوقت فى اعادة الشرح أو التفسير ولا يظهر الملل والضجر عند وقوع الخطأ .

١٢ الفصل الثانى عشر

الأساسيات الحركية فى الكرة الطائرة

أهمية الأساسيات الحركية التحرك

The Movement

نماذج ا لتحرك

Movement Pattern's



الاساسيات الحركية فى الكرة الطائرة

Basices Motions in Volley Ball

أهمية الاساسيات الحركية

The Importonce of the Basices Motions

قبل أن نبدأ فى توضيح الأهمية الاساسيات الحركية فى الكرة الطائرة بأعتبارها عامل هام مرتبط إرتباطا قويا ومؤثرا تأثير إيجابيا على مستوى الأداء المهارى للاعب، يجب أن من الأهميـة بمكان أن توضح الفرق بين كل من مـفـهـومين أساسيين، تتضمنهم العديد من المراجع العربية والأجنبية خاصة فى مجال الالعاب عموما ألعاب الكرة ومنها الكرة الطائرة خاصة وهذان المفهومان الاساسين هما :

١ - الحركات الاساسية *Basic Motion*:

والمقصود بها تلك الأنظمة الحركية أو مجموعات الأفعال الحركية أو مجموعة الحركات التى يؤديها اللاعب لتحقيق هدف مكلف به.

ويتطرق إليها البعض الأخر بأنها مجموعة من الأفعال الإيجابية الموجهة فى اتجاه معين بهدف تحقيق جميع الواجبات المطلوبة.

بينما ينظر إليها البعض على أنها الأفعال الحركية الإيجابية التى تؤدى بها وفيه لتحقيق هدف معين دون دخول أفعال أخرى لا داعى اليها قد تؤثر على هذه بهادفيه.

٢ - المهارة الحركية *Motion Skill*:

هى تلك الشكل أو المكون الحركى لحركة واحدة أو مجموعة من الحركات (أو الاساسيات الحركية) الذى يتخذه اللاعب بطريقة تمكنه من التعامل مع الموقف المكلف به بينما يفضل البعض أن يوضحها بعد أن ربطها بالجسم فيقول عنها أنها ذلك الشكل أو التكوين أو الوضع الجسمى الذى يتخذه اللاعب للتعامل مع الأداء، شرط أن يكون هذا الوضع يتفق وتحقيق الهدف المكلف بدرجة عالية من الدقة.

عموما المهارة الحركية تتضمن حركة أو مجموعة من الاساسيات الحركية التى يجب أن تؤدى بدرجة عالية من الدقة.

ففى مجال الكرة الطائرة نحن نجد أن لاعب الكرة الطائرة الذى يتمتع بمهارة

عالية فى الضرب الهجومى بمختلف اشكاله مثلا، نعنى بذلك أنه يمتلك الأساس الحركى لأداء هذه المهارة بكفاءة تسمح له بتحقيق نقطة مباشرة مثلا أو إختراق حائط الصد المقابل أو حتى الهروب منه، أو إذا لزم الأمر إستغلال هذا الحائط لصالحه، وهنا فنحن نرى انه لاعب لديه القدرة على أداء هذه المهارة بأشكالها المختلفة بدرجة عالية من الدقة، ويصبح هذا اللاعب مرتبط بهذه المهارة ومعروف بها لدى الجميع سواء من قبل مدرب الفريق أو زملائه أو حتى فريق الخصم كذا جمهور المشاهدين.

الاساسيات الحركية أو كما أتفق أن يطلق عليها فى مجال الكرة الطائرة المهارات الحركية يجب أن يمتلكها ويتسيدها جميع لاعبى الكرة الطائرة تسيد تام،وذلك فنجاح أى فريق، وكذا لتحقيق أعلى درجات الانجاز الامثل، وبطريقة تمكنه من الوصول إلى المستويات العالية يعتمد فى الدرجة الأولى على امتلاك اللاعبين لتلك الاساسيات الحركية، إضافة إلى قدراتهم على استخدامها تكتيكيا بدرجة عالية من الكفاءة.

فنحن نرى أن الاساسيات الحركية هى جوهر الاستراتيجية التكتيكية فى الكرة الطائرة، حيث تعتمد تلك الاستراتيجية على مدى تنفيذ الاساسيات الحركية بمهارة عالية، وهذه أحد الاسباب أن نطلق عليها المهارات الاساسية، وعليه فإن الفشل فى تحقيق هذه الاستراتيجية مرجعه ضعف حالة الفريق عامة وحالة اللاعب خاصة فى هذه الاساسيات الحركية.

لذلك يجب أن تنال هذه الاساسيات الحركية جزء هاما كبيرا من اهتمام المدربين واللاعبين، وهذا لا يتأتى إلا من خلال تكثيف التدريبات والمتضمنة للعديد من الاساسيات الحركية وتطويرها، بالإضافة لتحسين مستوى اتقان هذه الاساسيات وحتى نصل بها إلى درجة عالية من التميز والدقة والثبات فى الظروف المغايرة أثناء الموقف التنافسى.

المهارات الاساسية

تمثل المهارات الاساسية فى لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) او مركبة (فريقيه)، نحتاج إلى ادائها فى جميع مواقف اللعبة تقريبا والتى تتطلبها اللعبه، وتمثيل الغرض الأساسى من اداء هذه الحركات فى الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام فى المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة، إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد ....

الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعه سواء كانت للدفاع أو الهجوم والتى تهدف فى النهاية إلى تحقيق الفوز.

ولك هنا أن تتخيل فريق يفتقد إلى إتقان هذه المهارات البسيطة أو المركبة، فسوف نلاحظ هنا فريق مرتبك أدائيا مشوشاً ذهنيا يخرج دائما من أى مباراة وهو يجر أذيال خيبة الأمال.

إن العبء الأكبر فى تحقيق الجانب المهارى يقع فى الأول والأخير على عاتق المدرس أو المدرب، فعلى كل منهما أن يعمل جاهدا على تطوير وصقل وتثبيت هذه المهارات الحركية التى يمكن أن يستخدمها خلال المنافسة، فلا أداء حركى مهارى يتميز إلا من خلال التدريب الشاق والمتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد وحتى تخرج المهارات فى أكمل صورها إستجابة للمواقف المتغيرة لتحقيق أنجاز أفضل.

إن المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة هى ضرورة حتمية يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة إذ عن طريقها وبالتعاون بين أفراد الفريق يمكن تحقيق الجانب الخططى سواء الدفاعى أو الهجومى على أكمل وجه.

فعندما يتقن ويتسيد جميع اللاعبون كل المهارات الاساسية البسيطة والمفردة والمركبة وكذا المهارات غير الشائعة، هنا لا يكتفى بهذا التسيد فقط بل يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يقدم لهم وسائل التدريب البسيط مع صغار السن والمركبة مع المتقدمين بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات، وإذ لم يفعلا سيكون من الصعب عليهم الحصول على فريق جيد يلعب كرة طائرة حقيقة بدون اتقان هذه المهارات الاساسية.

وهناك أمر هام لا نستطيع أن نتغاضى عنه ونحن بصدد الحديث عن المهارات الفنية وتعليمها، إذ يجب علينا مراعاة القدرات الحركية واللياقة البدنية للاعبين، فمن الطبيعى أنه لا يمكن الحصول على ضرب هجومى (ساحق) جيد من لاعب كرة طائرة ليس لديه القدرة على الوثب العالى، وكذا الحال فى حالة إفتقار اللاعب المرسل لقوة عضلات الذراعين وكذا القوة الانفجارية للرجليين لا ننتظر من أن يؤدى إرسال قويا سواء من الثبات أو الوثبت.

الأمر الثانى الذى يجب مراعاته عند تعليم المهارات الفنية للعبه هو مقابلة مدى إحتياجات خطط الفريق لها، فمثلا يجب أن يكون إعداد الكرة من جانب اللاعب

المعد على ارتفاع معين ويتجه إلى مكان تواجد مهاجم معين، تنفيذاً لمهام خطة الفريق الهجومية، حتى يكون ناتج هذا التنفيذ هو تحقيق ضربه هجومية قوية مع توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب إلى ثغرات الدفاع، نفس الحال عند أداء الإرسال فيجب أن يتسم بالقوة ويتجه إلى نصف الملعب الأخر بفكر واعى من جانب اللاعب المرسل وهذا بطبيعة الحال لا يتحقق إلى إذا أتقن مثل هذا اللاعب الأداء الأمثل المهارى للإرسال.

الأمر الثالث، الذى يجب أن نتطرق إليه ونحن بصدد الحديث عن المهارات الاساسية هو ما يتعلق بمقابلة إحتياجات قانون اللعبه، وهو الأمر الهام الذى يرتبط بعناصر فلى الحركة، ففى الكرة الطائرة تتباين وتختلف مهاراتها الفنية والتى قد ينظر إليها من أول وهلة على أنها مهارات سهلة الأداء تعتمد على انتقال الكرة من مكان إلى مكان، ومن نصف الملعب إلى الأخر بأطراف الأصابع، الأمر الذى يختلف مع الواقع فالكرة الطائرة لعبه من العاب الكرة وشكل من أشكال النشاط الرياضى ذا الطبيعة الخاصة فعدم ارتباطها بزمن معين، وكذا طريقة التعامل مع الكرة، فنحن تارة نرى أن هناك الكرة المتعامل معها بأطراف الأصابع، وتارة أخرى نرى هناك كرة مضروبة ومرة نشاهدها كرة (مصده) (مصدودة من البلوك) وتارة مضروبة بالرجل، الأمر الذى جعل لهذه اللعبه خصائص معينة ميزتها عن سائر الالعاب الأخرى فمثلا يلاحظ :

١ – أن لمس الكرة لفترة وجيزة جدا يزيد من صعوبة الحركة.
٢ – لا يسمح بملامسة الكرة للأرض طوال فترات اللعب الأمر الذى يتطلب سرعة رد فعل عالية من اللاعبين.
٣ – أن عدد اللمسات المسموح بها للفريق الواحد ثلاث لمسات (أو ثلاث ضربات كما يفضل البعض أن يوضعها) الأمر الأخر الذى يستلزم دقة التمرير المصاحب بالتفكير الفعال الذى يحتم ضرورة إنهاء اللمسة الثالثة بعمل خططى.
٤ – مساحة الملعب المحدودة جدا قياساً بمساحات جميع العاب الكرة يستلزم التعامل مع الكرة فى هذه المساحة المحدودة مرتبطا ذلك بمقدرة انتباهيه عالية من جانب اللاعبين طوال الوقت.

ختاما بعد إظهار أهمية المهارات الفنية الاساسية للعبة وبيان مدى ارتباطها بالعمل الخططى، ننصح بأن يجب على لاعبى الكرة الطائرة أن يتميز بدرجة عالية

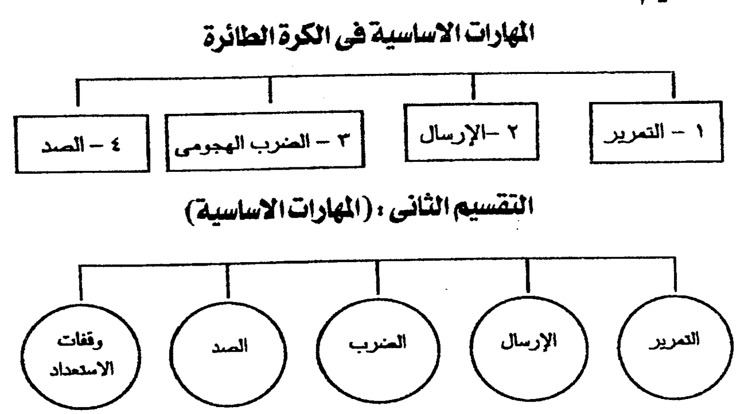
من الذكاء وحسن التصرف والتركيز، لديه القدرة على أداء وتسيد جميع المهارات الفنية المفردة والمركبة، الشائعة وغير الشائعة بصورة جيدة تقربه من أقصى درجات الاداء الأمثل.

المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة

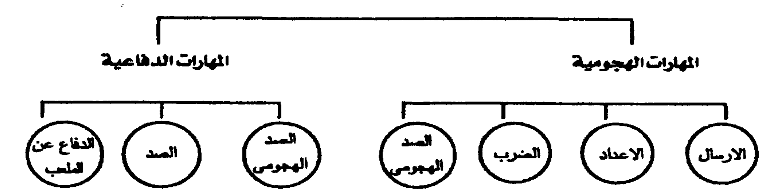
قسم الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، المهارات الاساسية الفنية كل من وجهة نظره فهناك من قسمها على أنها مجموعة من المهارات الاساسية، ولم يتطرق إلى فروع كل مهارة إلا عند التعليم أو التدريب عليها، ومنهم من قسمها حسب السير والمنطق الطبيعى للكرة بداية بالإرسال وختاما بالضرب، ومنهم أيضا من قسمها حسب شكل الأداء المرتبط بمستويات الثبات أو الحركة، ومنهم من أشار إلى أهمية تقسيمها حسب الناحية التشريحة من أعلى ومن أسفل ومنهم من أوضحها وربطها، الاداء الكرة أو بدونها، ومنهم من قسمها حسب النواحى الخططية الهجومية والدفاعية.

وسوف نتطرق هنا إلى مجموعة من التقسيمات أو التصنيفات الذى تم حصرها من العديد من المراجع العربية والأجنبية والأبحاث العلمية.

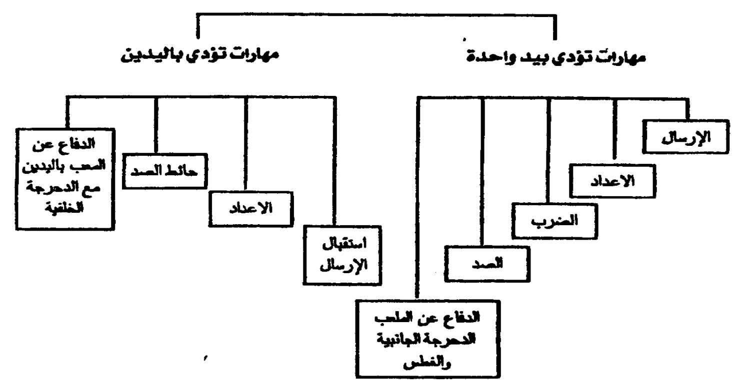
التقسيم :



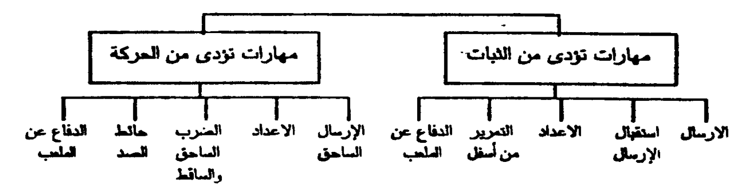
التقسيم الثالث : المهارات الاساسية حسب العمل الخططى



التقسيم الرابع : المهارات الاساسية حسب ارتباطها بشكل عمل اليد

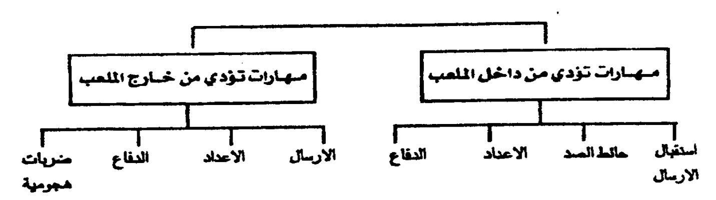


التقسيم الخامس: المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة حسب الحركة

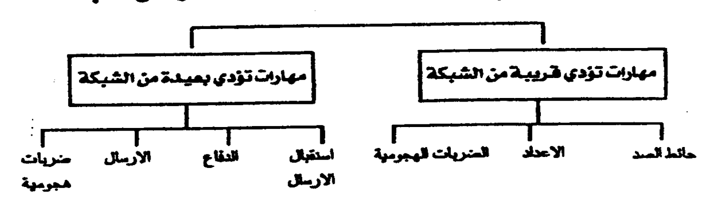


وهنا يجدر الإشارة إلى ذلك التقسيم الذى تناوله أحد الباحثين (*) من خلال تحليل مبارايات بطولة العالم باليابان (١٩٩٥) حيث أضاف إلى التقسيمات السابقة تلك التقسيمات التالية

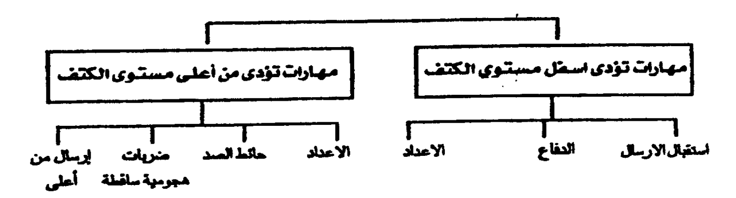
التقسيم السادس : المهارات الاساسية حسب مكان تنفيذها فى الملعب



التقسيم السابع : المهارات الفنية حسب مسافة الكرة من الشبكة

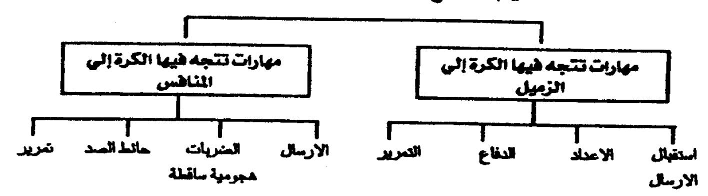


التقسيم الثامن : المهارات الفنية حسب مستويات حركة جسم اللاعب المؤدى

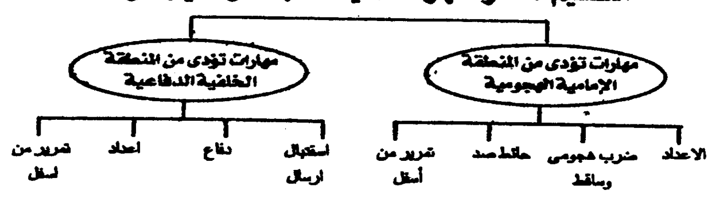


(*) عبد العاطى عبد الفتاح السيد. تأثير برنامج مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

التقسيم التاسع : المهارات الفنية حسب اتجاه الكرة



التقسيم العاشر : المهارات الفنية حسب مكان تأديتها فى الملعب



التحرك *The Movement's*

نماذج التحرك *Movements Pattern's*

تعتبر لعبه الكرة الطائرة أحد العاب الكرة التى تتميز بالديناميكية والإثارة يشهد بذلك الجمهور الغفير الذى يقبل على مشاهدتها، حيث يبلغ فى المتوسط ما بين خمسة الآلاف إلى سبعة الآلاف مشاهد داخل الصالات التى أعدُت خصيصا لمثل هذا الغرض، فهذا الجمهور يتمايل ويتأثر مع كل لعبه يقوم بها اللاعبين أو لاعب واحد سواء كان ذلك على الشبكه أثناء الهجوم أو على الارض أثناء القيام بالمهارات والحركات الاكروباتيه الموجهه لهدف معين فى المنطقة الدفاعية، فهى من الالعاب ذات الطبيعة الخاصة، فعدم إرتباطها بزمن معين، وكذا طريقة التعامل مع الكره باطراف الاصابع مرة، وأخرى بأجزاء من الذراَع وأخرى باستعمال الأرجل بطريقة قانونية ... الخ، أيضا شكل ووضع عمل الرجلين فهو يختلف من مهارة إلى أخرى فوضع الرجلين فى التمرير يختلف عنه أثناء استقبال الإرسال، كذلك وضعها أثناء

الضرب يختلف عنهما أثناء الصد. فكل هذه الخصائص جعلها أحد العاب الكره ذات الطبيعة الخاصة، ويختلف وضع وعمل الرجلين فى الكرة الطائرة عن باقى الالعاب الأخرى فمساحة الملعب محدودة (١٨م × ٩م) وخطوات التحرك محسوبة داخل ذلك المستطيل، المساحة المحدد لكل لاعب محدود (المركز).

فمن الملاحظ أنه عند لعب الكره الطائره، دائما وأبداً ما نجد أن الأقدام على الأرض ومن الممكن أن يكون فى استطاعه جسم اللاعب أن يتخذ أحد المستويات المختلفة الارتفاع التالية... المسدوى المرتفع... المستوى المتوسط .. المستوى المنخفض، ويلاحظ أن الوضع أو المستوى العالى أو المرتفع *High Position* عادة ما يستخدم عند الإرسال *Serving*، والاعداد *Setting*، وكذلك عند الوضع الابتدائى للقيام بالصدد *The Starting Positin For Blocking* بينما يكون الوضع المتوسط *The Medium Position* فى الغالب غايه فى الأهمية بسبب إستخدامه أو تطبيقه طوال الوقت، حيث تبلغ نسبة استخدام هذا الوضع حوالى ٧٠٪ من وقت الشوط الواحد.

فمثلا خلال استقبال الإرسال *Serve Reception*، وكذا التمرير من أعلى فوق الرأس *The Over Head Pass*، وأيضا الوضع الإبتدائى للضرب الهجومى *The Starting Position For Spike*.

بينما يلاحظ أن الوضع المنخفض... *The Low Position*، يكون استخدامه أو تطبيقه فى العادة عند القيام بمهارات الدفاع كما هو حال من خلال التمرير الدفاعى العميق *The digging Pass*، وأيضا فى حالات الأشكال الدفاعية الفردية من الدفاع كما هو الحال فى حالات الانبطاح *Sprawl*، والدحرجة *The Rolling*، إلا أنه يلاحظ ايضا أن ربع جسم اللاعب (الجزء العلوى من الجسم) يكون فى الهواء خاصة عند القيام بمهارتى الضرب أو الصد.

والسؤال الذى يمكن أن نطرحه فى هذا الصدد هو، لماذا تكون نماذج هذه التحركات مهمة، وعند الإجابة على مثل هذا السؤال يتضح لنا أهمية التحرك.

أهمية التحرك *The Important Of movement*:

أنه فى غاية الأهمية أن يستخدم لاعب الكرة الطائره جسمه بطريقة صحيحه خاصة عندما يكون على وشك القيام بمهارة ما، وباستخدام اللاعب للوضع الصحيح،

يكون باستطاعته أو استطاعتها (لاعبه) أداء أى مهارة يكلف بها بكفاءة عالية أو بفاعلية أكثر وتكون بالتالى فرص الاصابة أقل ما يمكن، والدليل على ذلك نوضح مثال خاص على خطأ شائع، يتمثل عند محاولة القيام بأداء مهارة دفاعية فردية بصورة تتسم بالشجاعة أو البسالة من الوضع المرتفع أو العالى، فإذا حاول اللاعب أن يفعل ذلك، فإن من المحتمل أن يصطدم بالأرض خلال سقوطه من المستوى المرتفع، إن حدوث مثل هذا الأداء سوف يزيد من فرص حدوث الإصابة، فمن المفروض إنه عند قفز اللاعب فى الهواء أن يكون هناك توازن فى جسم اللاعب، (أى يكون جسمه متوازنا)، وذلك قبل قيامه بأداء الارتقاء، حيث يمتد هذا التوازن ليشمل جسم اللاعب فى الهواء، أيضا عند الهبوط يكون من الضرورى أن يكون هناك وضع يشبه القرفصاء، وما يطلق عليه *The Coshion of The Landing*، وطبعا هذا لا يتأتى إلا من خلال إنثناء الركبتين قليلا، وبالتالى يساعد ذلك فى منع الإصابة.

أن الإهتمام بالتعرف على ميكانيكيه الجسم ومعرفتنا لنظم الروافع المختلفة التى يعمل وفقا لها من خلال الوصلات المختلفة سوف يتسنى لنا توظيف تلك النظم نحو القيام بمهام التحرك بما يتناسب طبيعة المهارة المؤداه، أنه من الضرورى جدا أن يعمل كل مدرب على تعليم الأوضاع الصحيحة للجسم قبل القيام بالتحرك من أى المستويات الثلاث السابقة، إذ أن ذلك لسوف يسهم بصورة كبيرة فى أداء المهارة بتسلسل منطقى يوصلنا إلى الانجاز الأمثل لها، وبالتالى يقلل من فرص حدوث الإصابة.

كيفية تنفيذ نماذج التحرك

How To execute movement Patterns ?

من المعروف أن وضع الجسم المرتفع يكون أساساً فى وضع الوقوف، حيث يكون وضع القدمين متوازيين والأمشاط تشير إلى الإمام ومركز الثقل موزع على كلا القدمين بالتساوى (الشكل ١/١ - أ).

وفى وضع الجسم المتوسط *The medium Posifion*، يكون فيه وضع القدمين فى خط سهل مستقيم، بمعنى أن يكون وضع القدمين تشيران إلى الإمام بدون صلابه، والخط الوهمى بين المشطين خط مستقيم، وأيضا ثقل الجسم موزع على

القدمين، وقوس القدمين بالتساوى، مع ملاحظة أن الركبتين منثنيتان قليلا ويخفيان قدمى اللاعب، وكذا الكتفان يميلان للإمام، بدرجة تجعلهما يبدوان كما لو كانا أمام الركبتين، بمعنى آخر أن الخط الوهمى الساقط من أحد الكتفين عموديا يمر إمام الركبه (الامامية)، والذرعان أعلى الركبتين، وأبعد من الجسم قليلا (أنظر الشكل ١ / ١ - ب).

بينما فى الوضع المنخفض *The Low Position*، عادة ما يكون فيه وزن جسمك للإمام، والركبتين أكثر إنثناء من ٩٠° درجة، واليدان والذراعان متباعدان من الجسم قبل بدء المهارة (التمرير)، ويلاحظ عند التحرك من هذا الوضع اتجاه لكرة، لذلك يجب عليك أو على اللاعب الوصول إلى الكرة قبل محاولة لعبها، كما يجب على اللاعب أن يكون متأكداً من أن اليدان سوف تلعبان الكره قبل أى جزء من الجسم، مع ملاحظة أن تكون القدمين ملامستين للأرض طول الوقت قدر المستطاع (أنظر الشكل ١/١ - جـ).

وهناك بعض النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ التحركات:

١ – الاهتمام بأن يكون وضع الاستعداد للاعب فى الوضع السليم والمتفق مع نوع المهارة التى ينوى تنفيذها، مثل وضع :

أ – الوضع المتوسط
ب – الوضع العالى
جـ – الوضع المنخفض
د – وضع الدفاع عن الملعب
هـ – وضع الدفاع عند المنطقة
و – وضع الدفاع عند الإرسال
ز – أو أوضاع التغطية.

٢ – عادة ما يتم التحرك بالرجل الإمامية يعقبها الرجل الخلفية فى حالة التحرك للإمام والعكس على أن يتم ذلك فى صورة وثبات إلى أن تصل إلى آليه التحرك أقرب للجرى.

٣ – عادة ما يتم التحرك الجانبى بالرجل اليمنى جهة اليمين وتليها الرجل الأخرى اليسار، وذلك إذا ما أردنا التحرك لهذه الجهة والعكس.

٤ – ضرورة اتخاذ الوضع (منخفض (عميق)، متوسط، عالى) قبل التنفيذ، والبقاء طوال مدته.

٥ – تحديد مجال الرؤية العامة.

٦ – تحديد مجال الرؤية الخاصة.

٧ – رؤية الكرة حيثما تكون.
٨ – التوقف المفاجئ من التحرك.
٩ – اتقان آليه التحرك، وذلك بعد اتقان التحرك (وتحوله من إنتقال رجل يعقبها الأخرى إلى وثبات متلاحقة أقرب إلى الجرى).
١٠) اتقان أشكال التحرك بالجرى مع تغيير الاتجاه لأداء المهارات الفردية التى تتطلب ذلك مثل الدحرجات، وخلافه.

الشكل ٦٣ مفاتيح النجاح *Keys To Success*

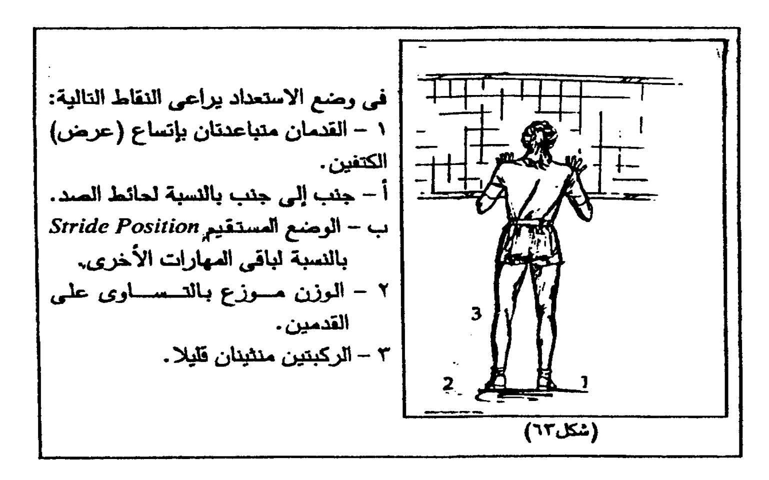
المراحل الفنية الثلاث للتحرك

أشكال نماذج التحرك *Movement Patterns*

الوضع العالى *High Posture*

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Prepaation Phase* :



فى وضع الاستعداد يراعى النقاط التالية:
١ – القدمان متباعدتان بإتساع (عرض) الكتفين.
أ – جنب إلى جنب بالنسبة لحائط الصد.
ب – الوضع المستقيم *Stride Position* بالنسبة لباقى المهارات الأخرى.
٢ – الوزن موزع بالتساوى على القدمين.
٣ – الركبتين منثينان قليلا.

(شكل٦٣)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل

المرحلة الاساسية (اللمس) Contact

شكل التنفيذ Execution Phase

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :

١ - حافظ على نفس مستوى الجسم من خلال هذا الوضع.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) After Contact

شكل المتابعة Follow Through Phase,

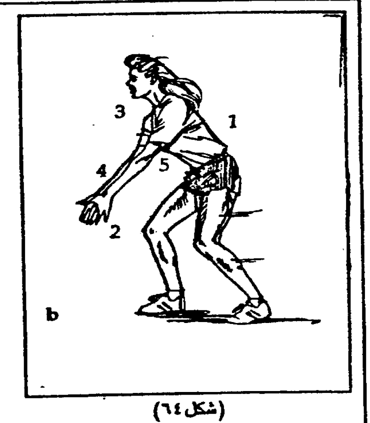
اثناء المتابعة يلاحظ :

١ - العينان تتبعان الكرة اتجاه الهدف.

٢ - يتحول أو يتغير الوزن اتجاه الهدف.

الوضع المتوسط Medium Posture

١ - الجسم يميل للأمام.
٢ - الركبتان أمام القدمان.
٣ - الاكتاف للامام قليلا بالنسبة للركبتين.
٤ - اليدان والذراعان فوق الركبتين.
٥ - الذراعان متباعدتان عن الجسم.



(شكل ٦٤)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل

المرحلة الإساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :
١ – المحافظة على وضع الجسم أثناء الحركة.
٢ – اليدات ليست متشابكتان.
٣ – الركبتان والفخذان تواجهان الهدف.
٤ – نهاية الحركة تكون بخطوة متثاقلة *Shuffle-Step*.

المرحلة الختامية (النهائية) (بعد اللمس) *Often Contact*

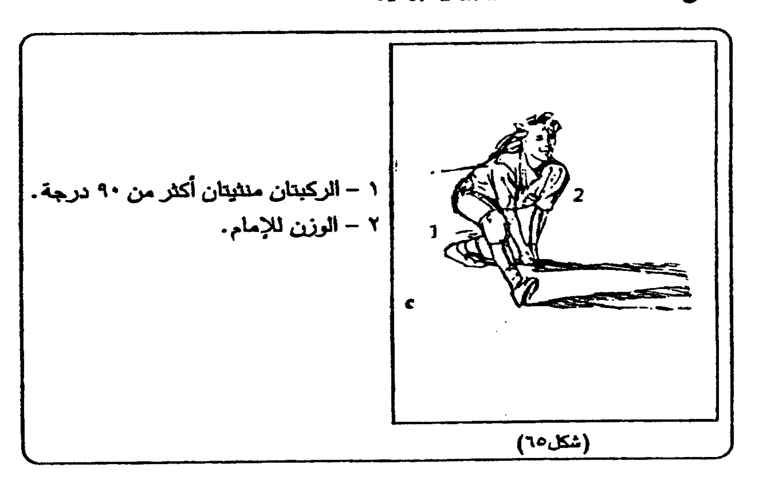
شكل المتابعة *Follow Through Phase*

أثناء المتابعة يلاحظ :
١ – العينان تتبعان الكرة اتجاه الهدف.
٢ – يتحول أو يتغير الوزن اتجاه الهدف.

الوضع المنخفض *Low Posture*

المرحلة الاساسى (قبل اللمس) *Pre Contact*

شكل الاستعداد *Per Paration*.



(شكل ٦٥)

* لاحظ الارقام الموجودة على الشكل

المرحلة الاساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phasc*

يراعى عند تنفيذ الوضع الاشتراطات التالية :

١ – محاولة الوصول إلى الكره قبل لعبها.

٢ – العب الكرة ثم أضرب الأرض

٣ – لمس الأرض بمعظم (الوسائد) أو (العضلات الكبيرة) للجسم.

المرحلة الختامية (النهائية) *Ofter Contact*

شكل المتابعة *Follow - Through Phase*

أثناء المتابعة يلاحظ،
١ – العينان تتبعان الكرة اتجاه الحركة.
٢ – العودة (مع التغطيه) والاستعداد للعبه التاليه.

إستكشاف إخطاء نموذج التحرك

Detecting Movement Pattern Errors

إن الإخطاء التى يمكن أن تحدث عند اتخاذ أى وضع فى أى مستوى من المستويات الثلاث من الممكن أن تتخذ شكلين أو مظهرين أساسين :
أ – اختيار الوضع الغير صحيح بالنسبة للمهارة التى سوف تؤدى.
ب – إختيار الوضع الصحيح ولكن التنفيذ ضعيف أو مفتقر *It's Poorly*.

وهنا يجب أن نمرن الجسم على الوضع الصحيح، حتى تصبح الحركة صحيحة بالنسبة للاعب، أن الحركة التى سوف تيدو فيما بعد نجد أنها سوف تتسم بالآليه أى تصبح أتوماتيكية، حيث يكون وضع الجسم صحيحا عند توقع المهارة.

وفى النقط التالية سوف نحاول أن نكتشف الخطأ، ونقترح كيفية العلاج أو التصحيح أمام كل نقطة، وذلك عكس ماهو متبع عند الإشارة إلى تعلم المهارات المختلفة، حيث يكتشف الخطأ، كخطأ شائع دون الإشارة أو إلى محاولة التنويه إلى التصحيح، أيضا سوف يكون هذا الاستكشاف للخطأ مدعما بالصورة التى تؤيد هذا الخطأ فى بعض الأحيان ولتصحيح مدعما بصورة صحيحة فى أحيان أخرى، وذلك فى جدول يسهل على كل من على اللاعب- المدرب- المدرس ، عملية سهولة إكتشاف هذا الخطأ والعلاج أو التصحيح فى نفس الوقت، ويجدر الإشارة هنا بأنه على المدب أو المدرس أو حتى اللاعب ألا ينتقل من جزئيه فى المهارة (مثل مهارة التحرك) ، إلا بعد إن يكون قد تأكد من نقطتين إساسيتان هما اكتشاف الخطأ وتصحيحه.

الإخطاء والتصحيح في التحرك

Error's and Crrection at Movement

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✓) Correction
١ - يديك قريبتان من جسمك أكثر من اللازم (أثناء التمرير من أسفل باليدين) (شكل٦٦)	١ - يجب أن تكون يديك بعيدتان بالقدر الكافى عن جسمك، بدرجة كافيه، مع ملاحظة أن تكون ذراعيك متوازيتان بالنسبة لفخذيك.
٢ - تتحرك للإمام مع (ربط) أوتشابك يديك (إثناء التمرير من أسفل باليدين معا، أو لحظه التقدم لاستقبال الإرسال).	٢ - يجب أن تكون يديك غير متشابكتين، أو متصلبتين خاصة إثناء الحركة، ولكن يفضل تشابكهما مع بعضهم قبل لمس الكرة مباشرة.



الخطأ Error. ⃠	التصحيح Correction (✓)
(شكل٦٧)	
٣ - تصفق بجسمك (طرقعه) جسمك على الأرض بقوة (خاصة أثناء حركة المتابعة الدفاعية.	٣ - يجب أن يكون جـسـمك فى وضع منخـفض جـدا وقـريب من الكرة قـدر المستطاع، وذلك قبل لمس الكرة.
(شكل٦٨)	

التصحيح (✓) Correction	الخطأ ⃠ .Error
٤ – يجب عليك لمس الكرة، وتستمر فى الحركة اتجاه الهدف.	٤ – فى الدفاع، إنك لا تتحرك من خلال حركة الكره. (شكل٦٩)

تدريبات لنماذج التحرك | *Movenrent Pattern Drills*

تدريب رقم (١) :

تدريب المرآه *Mirror Dreill*:

يقف المدرب (C) على خط الـ ٣م خط (الهجوم)، ويواجه اللاعبين المتواجدين (فى المنطقة الخلفية) *Back Court* أو منطقة الدفاع *Defense Area*، جميع اللاعبين متخذين الوضع المتوسط *Medium Position*، يتحرك المدرب (المدرس) أو حتى لاعب، للإمام، أو للخلف، ثم يساراً ثم يميناً، على جميع اللاعبين تتبع المدرب مع القيام بنفس الحركات، على اللاعبين المحافظة على الوضع المتوسط للجسم خلال تنفيذ هذا التدريب.

(شكل ٧٠)

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة بحسن إتباع الآتى :

١ - استمر فى التحرك لمدة ٦٠ ث. مع المحافظة على الوضع المتوسط لجسمك.

التسجيل *Score*:

- (#) اكتب أو سجل عدد الثوانى التى ظل بها جسمك محتفظا بالوضع المتوسط.

تدريب رقم (٢) :

تدريب التحرك أماما وخلفا

Forward and Back ward Drikk

يقف اللاعبين متخذين الوضع المتوسط على خط الهجوم، وفى مواجهة الشبكة، بخطوه وثب *Step Hop* يتحرك اللاعبين للإمام، ثم يقوموا بلمس خط المنتصف بالقدمين، ثم التحرك للخلف ولمس خط الهجوم.

أهدافه ناجحه *Success Gaol*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

١ - استمر فى التحرك لمدة ٣٠ ث مع المحافظة على الوضع المتوسط للجسم.

التسجيل *Score*

- (#) اكتب أو سجل عدد الثوانى التى ظل بها جسمك محتفظا بالوضع المتوسط.

(شكل٧١)

تدريب رقم (٣) :

تدريب الدحرجة والصد

Block and Roll drill

يقف اللاعبين داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة متخذين وضع الجسم العالى *High Posture*، مع ملاحظة أن يكونا المرفقان منثيتان وقريبتان من الجسم، الكفين أمام الكتفين، القيام بحركة الوثب لأعلى فوق

(شكل٧٢)

الشبكة ـ وبسرعة تسحب اليدين، مع محاولة عدم لمس الشبكه، العودة للأرض، ويتخذ اللاعبين وضع الجسم المنخفض *Low Posture* (الوصول إلى وضع يشبه الجلوس)، ينفذ اللاعبون حركة الدحرجة على الظهر، والعودة السريعة إلى وضع البداية (الوضع العالى) عند بدء التدريب.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

١ – محاولة تنفيذ خمس (٥) مرات جلوس على الأرض (وضع منخفض) فى ٣٠ث.

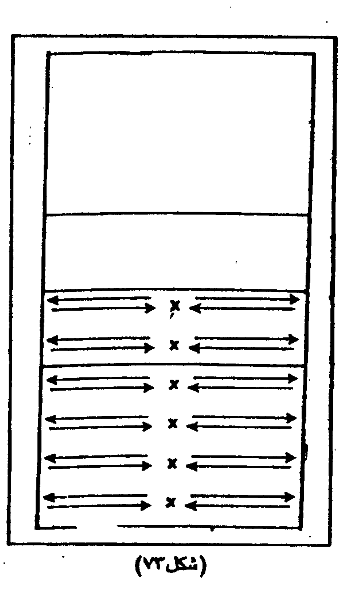
التسجيل *Score* :

– (#) اكتب أو سجل عدد مرات الوثبات أو الدحرجات المتواصله.

تدريب رقم (٤) :

تدريب ـ الجلوس المنخفض على الأرض *Low To floor sit Drill*.

يقف اللاعبين على هيئة أو فى شكل قطار طولى فى أحد نصفى الملعب، اللاعب الأول على خط المنتصف قرب خط الإرسال، يتخذ اللاعبين الوضع المنخفض، بحيث تكون اليدان تلامسان (أو شبه ملامستان للأرض)، والمحافظة على الوضع المنخفض، يؤدى اللاعبين تحرك جانبى منزلق مستقيم *Slide to Side Line* اتجاه الخط الجانبى الأيمن، وعلى خط الجانب خذ خطوة كبيرة، ثم الجلوس على الأرض، ثم الوقوف والعودة بسرعة إلى وضع ومكان البداية.



(شكل٧٣)

كرر هذه الحركة (حركة التحرك الجانبى)، ولكن هذه المرة اتجاه اليسار، استمر فى أداء هذا التدريب بالتناوب الناحية اليمنى ثم الناحية اليسرى.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن اتباع الآتى :

١ - القيام بأداء (٥) خمس مرات جلوس على الأرض فى زمن ٣٠ث.

التسجيل *Score* :

١ -اكتب أو سجل عدد مرات (#) الجلوس أرضا.

قائمة مفاتيح النجاح لنماذج التحرك

Movement Patterns Keys to Success check list

عندما يلاحظ أحد ما الوضع الصحيح للجسم، فإن مجموعة الاسئلة التالية هى أول ما يتبادر إلى الذهن - ماهى المهارة التى من المحتمل توقعها ؟

أيضا هل لديك الوقت الكافى لتتخذ الوضع الصحيح ؟

ولقد أمتلكت الوقت - هل قمت بتنفيذ الوضع الصحيح بالنسبة لهذه المهارة ؟

وبمجرد ما تكون قد جاوبت على هذه الأسئلة، فإنه بالتالى من الممكن وقدر المستطاع أن يحال تنفيذك لهذا الوضع - سواء كان ذلك من خلال اتخاذ الجسم للوضع العالى والذى عادة ما يكون تطبيقه أو استخدامه عند تأدية المهارات المختلفة الثلاث، الإرسال *Serving*، الإعداد *Setting*، الصد *Blocking* كما سبق وأوضحنا.

إنها حقيقة هامة يجب أن يعيها كل منا، وهى أن أوضاع البداية الثلاث المختلفة المستويات تصبح ذات حاجة ملحة يجب على المدرب أن يهتم بتعليمها فى الأول

فمثلا لو كان هناك مهارة مثل مهارة حائط صد متوقعه، هنا فى هذه الحالة يجب التأكيد على ضرورة أن تكون قدميك بجوار بعضهما، واليدان فى مستوى الصدر، بينما يختلف الحال بالنسبة لمهارة الإعداد، فلو أن هذا الإعداد متوقع، يجب أن تكون القدمين على استقامة مع اليدين اللتان فوق الرأس (بمعنى أن يكون الخط الرأسى الوهمى الساقط من المرفقين يمر إمام القدمين) أو إحداهما الخاصة بالرجل الإمامية).

عموما أن مثل هذه الحقائق يجب تشتمل جميع أو كل أوضاع الجسم المختلفة، العالى - المتوسط - المنخفضة، وهنا ننصح بضرورة ملاحظة اللاعب المتدرب والتركيز دائما وأبدا على المدرب، أو المعلم، أو لاعب متقدم مهاريا.

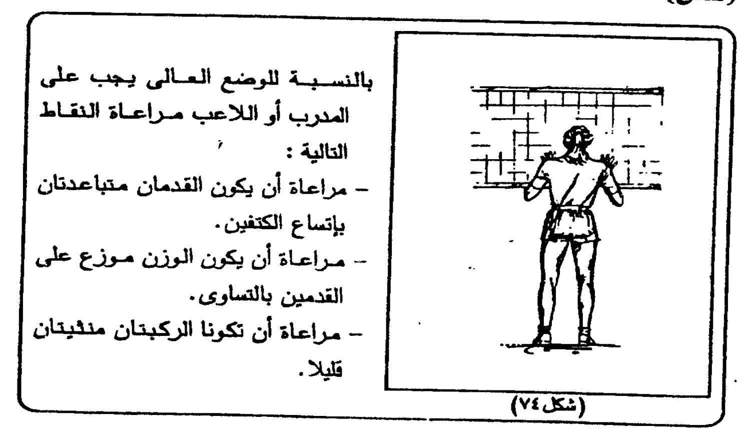
أن كل ما عليك أيها اللاعب أو المتعلم هو أن تراقب نماذج التحرك، يلى ذلك مراجعه لمجموعة الحقائق التى سوف نوردها فى هذه القائمة التالية، والتى سوف نحاول فيها أن تساعدك على أن تسلط إهتمامك على تلك الأجزاء من الحركة والتى نرى أنها تحتاج تدريب إضافى.

لقد حاولنا فى هذه القائمة أن نضع بعض من الحقائق التى يجب على المدرب - أو المدرس أو حتى اللاعب أن يركز عليها مستعينين فى ذلك ببعض الصور الإشكال صحيحة الحركة حتى نضمن بذلك سهولة الاستيعاب عند تطبيق الحركة أو نموذج التحرك، وهذا بالطبع سوف يشمل أجزاء الأداء الحركى الثلاث، والخاص بمظهر وشكل الاستعداد، وكذا تنفيذ الوضع، والمتابعة، وهذا كله بالنسبة للأوضاع الثلاث.

الوضع العالى

المرحلة التمهيدية (قبل المس) *High Posture Pre Contact*

(شكل) الاستعداد *Preparation Phase*



(شكل ٧٤)

بالنسبة للوضع العالى يجب على المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية :

- مراعاة أن يكون القدمان متباعدتان بإتساع الكتفين.
- مراعاة أن يكون الوزن موزع على القدمين بالتساوى.
- مراعاة أن تكونا الركبتان منثيتان قليلا.

المرحلة الإساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*

١ – يراعى أن يظل اللاعب فى المستوى الصحيح خلال تنفيذه للحركة، متفاديا الاهتزاز أو التأرجح جهة اليمين أو اليسار.

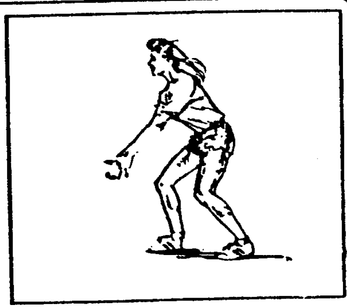
المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through Phase*

أثناء المتابعة يلاحظ الآتى :
- العينان دائما تتبعان الكرة اتجاه الهدف المرئى.
- على اللاعب أن يسترجع أو يعود إلى وضع البداية بأقصى سرعة قدر المستطاع.
- الاستعداد للعبه أو الحركة أو المهارة التالية.

الوضع المتوسط *Medium Posture*
للقيام لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre Contact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



(شكل ٧٥)

بالنسبة للوضع المتوسط على المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية :
- الجسم يميل للإمام.
- اليدان ليست متشابكتان أثناء حركة الجرى.
- الركبتان أمام القدمين (بمعنى الخط الوهمى الساقط من الركبة يمر امام القدم)
- الاكتاف أمام الركبتين (الخط الوهمى الساق من الكتفين يمر امام الركبة.
- اليدان والذرعان تكونان فوق الركبة، ممتدان بعيدة عن الجسم، ومتوازيتان للفخذان *To Thights*

المرحلة الإساسية (اللمس) *Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*



يراعى عند تنفيذ الوضع الإشتراطات التالية :

- الركبتان تكونان منثيتان أكثر من ٩٠°.
- ثقل الجسم يتجه للإمام (أو دفع بثقل الجسم للإمام).

(شكل٧٦)

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact:*

شكل المتابعة *Follow - Through Phose*

أثناء المتابعة يلاحظ الآتى :

- العينان تتابعان الكرة المتجه إلى الهدف.
- اللاعب يقوم فى الحال بالتغطيه.
- أو محاولة العودة إلى الوضع الاستعداد لاستكمال اللعب.

الخطوات التعليمية للأداء المهارى:

تعتبر الخطوات التعليمية من أهم الأجزاء التى يجب أن يهتم بها كل من المدرس والمدرب خاصة هؤلاء المدربين الذين يتعاملون مع المستوى المبتدئ أو المتوسط من اللاعبين، فكل خطوة من الخطوات التعليمية يجب أن يهتم بها كل المدرس أو المدرب على حد سواء، فكل خطوة يجب أن ترتبط بالتى قبلها وتمهد للخطوة التالية،

أيضا على كل من المدرب أو المدرس أن ينظم ويخطط جيدا سواء من ناحية الوقت المناسب لتقديم هذه الخطوات أو من ناحية الأدوات أو الامكانيات - أو من ناحية من هى الحركات الاساسية والنواحى التكتيكية المطلوب التركيز عليها من أجل الحصول على مستوى أداء أمثل. **وعموما فالخطوات التعليمية التى يجب أن نتدرج بها عند تعليم أى مهارة تتمثل فى مجموعة النقاط التالية :**

١ - الشرح والتقديم اللفظى للمهارة :

ويشمل أهمية المهارة، نسب استعمال هذه المهارة - قانونية الأداء المهارى - كيفية تطوير الاداء المهارى إلى أن وصل إلى المرحلة الحالية للمهارة، ماهى الاخطاء المتوقعة عند بدء تنفيذ هذه المهارة - كيفية تلافى هذه الاخطاء - ما هى عناصر اللياقة البدنية الواجب العمل على ترقيتها عند اعطاء هذه المهارة.. الخ.

٢ - إعطاء النموذج :

وقد يقوم بهذه الخطوة المدرس أو المدرس أو من خلال لاعب متقدم مع الاستعانة بالصور والنماذج والافلام ثابتة - متحركة والشرائط التوضيحية، ومن الافضل أن يصاحب هذه النماذج تعليق من جانب المدرس أو المدرب.

٣ - أداء المهارة بدون كرة من الثبات :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو توليد الاحساسات التوافقية والارتقاء بالعمل الحس عضلى، والحس حركى.

٤ - اداء المهارة بدون كرة من الحركة :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو التعرف على الحركات الزائدة المؤثرة على هدافية الاداء أثناء توليد الاحساسات التوافقية والمؤثرة والمرتبطة بالعمل الحسى عضلى والحس حركى - ومن الممكن أن تكون هذه الخطوة إما من الجرى أو المشى أو الوثب أو فى أى شكل وصورة متحركة.

٥ - أداء المهارة بكرة من الثبات :

والهدف الاساسى من هذه الخطوة هو توجيه الحركات الاساسية نحو الأداء (الكرة) والبعد عن الحركات الزائدة المؤثرة على الهادفية، وقد تكون هذه الكرة

الثبات - ثابتة بواسطة الزميل - أو جعل كرات خاصة مثبتة بماسك أعلى الشبكة أو بواسطة أجهزة خاصة بثبات الكرة - مثل أجهزة الخاصة بثبات الكرة عند اتمام الضرب الهجومى.

٦ - أداء المهارة بكرة من الحركة :

والهدف من هذه الخطوات التعرف على شكل الاداء أثناء تحرك كل من اللاعب والأداء (الكرة) وقد تكون الكرة المتحركة هنا إما كرة مقذوفة من اللاعب لنفسه أو من المساعد (الزميل)، أو كرة مقذوفه من جانب المدرب ويفضل عن بدء التعامل مع مثل هذه الكرات المقذوفة أن يصاحبها نداء أو صياح.

٧ - أداء المهارة بين الزميلين من مسافة ٣ - ٦ :

٨ - أداء المهارة بين زميلين من المسافة ٦ - ٩ :

٩ - أداء المهارة بين زميلين من على خطى الجانب المسافة بهما ٩م:

ويتمثل الغرض الاساسى من الخطوة (٧)، (٨)، (٩) من تحديد العمل العضلى لمفاصل الجسم المختلفة لحظة الاداء وارتباط هذا العمل (من ثنى ومد) بقوس طيران الكرة فى المسافة المحددة، فعمل المفاصل فى المسافات الصغيرة يختلف تماما عن العمل العضلى لمفاصل الجسم المختلفة فى المسافات الكبيرة.

١٠ - أداء المهارة بين زميلين وبينهم الشبكة :

تأتى أهمية هذه المرحلة فى محاولة ربط الاداء المهارى بمحددات ومجال الرؤيا وكذا محتويات الملعب - فاللاعب يتعرف على حدود الملعب والخطوط الواضحة عليه (مجال الرؤية) كذلك الحدود الخارجية للملعب، ثم حصر الاهتمام فى التعامل مع الاداء المهارى فى وجود عائق أساسى يتمثل فى الشبكة بارتفاع معين ٢,٤٣ سم للرجال. ٢٢٤ للسدات ومحاولة إتقان هذا الاداء المهارى من خلال التعامل مع الكرة والزميل أعلى الحافة العليا للشبكة.

١١ - أداء المهاريين زميلين ومنهم الشبكة من على خط الـ ٣.

١٢ - أداء المهارة بين زميلين وبينهم الشبكة من على مسافة ٦.

١٣ - أداء المهارية بين زميلين وبينهم الشبكة من منطقة الدفاع :

وتأتى أهمية الخطوة (١١، ١٢، ١٣)، من توليد الاحساس العام وتطوير الثقة بالنفس عند اداء المهارة من أى مكان فى الملعب، شرط أن يتم ذلك بكل سهولة يسر من خلال التحركات الواعية والمناسبة لطبيعة كالمهارة.

١٤- إعطاء مجموعة من التدريبات الفردية، الزوجية، الفريقيه التى تعمل على إتقان وتثبيت الاداء المهارى وهنا من الممكن الاستعانة بأى أدوات تدريبية مساعدة من أهداف - شرائط لاصقة صناديق - إستاندات - مقاعد... الخ عند إعطاء هذه التدريبات.

١٥ - وضع المهارة فى صورة مباراة تنافسية للتعرف على قانونية الاداء المهارى والفنى والتكتيكى (الخططى) خلال الموقف التنافسى.

١٣ الفصل الثالث عشر

الإرسال
مفاتيح النجاح للإرسال
من أسفل أمامى
كيفية تنفيذ الإرسال من أسفل أمامى
إستكشاف أخطاء الإرسال
من أسفل وتصحيحها
الإرسال من أعلى (الفلوتر)
المراحل الفنية لتنفيذ الإرسال من أعلى
استكشفاف الأخطاء الإرسال من أعلى
وتصحيحها
تدريبات على الإرسال



الفصل الثالث عشر

الإرسال *Serve*

مفاتيح النجاح *Keys to Success*

يعتبر الإرسال أحد المهارات الإساسية فى الكرة الطائرة ذات الطابع الهجومى، ولذلك يطلق عليه البعض أنه من المهارات الهجومية الأولية، فعن طريقة نستطيع أن نفتتح اللعب بضربه هجومية قد يكون نتيجتها تحقيق نقطة لصالح الفريق المرسل، كما يطلق عليه البعض الأخر أنه مفتاح الفوز للفريق خاصة إذا ما أجاده جميع أفراد هذا الفريق تسيد هذه المهارة، وعليه فإن مهارتك التالية التى يجب أن تتمكن منها وتتسيد فيها هى الإرسال *The Servcing* ، والإرسال له من الأشكال العديدة والأنواع الكثيرة فى الكرة الطائرة، وكل نوع من هذه الأنواع كذلك كل شكل من هذه الأشكال ما نراه متقدم *advantages* والاخر غير متقدم *Disadvantages* .

وبقى أن نعرف أن أفضل الأوقات هى تلك التى يكون فيها فريقك هو المرسل، ولذلك فإنه من الأهمية أن يكون إرسال فريقك مناسب وملائم لطبيعه الموقف، إن إرسال الكرة فوق الشبكة إلى داخل ملعب الخصم خلال ثوان قليلة هى فترة طيران الكرة وعبورها، تمثل ٩٠٪ من الوقت.

إن مهارة الإرسال، هى المهارة الوحيدة فى الكرة الطائرة التى يجب أن يكون لديك عند تنفيذها ما يسمى الانضباط (الإتقان) الكلى *Total Cantral* خلال فترة تنفيذها.

وعند وقوفك على خط الإرسال (الذى كان يطلق عليه الحد النهائى للملعب، قبل إلغاء منطقة الإرسال)، فإنك بذلك تعتبر مسئول مسئولية منفرده عن النتيجة.

وينصح الخبراء المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، إنه من الأهمية بمكان أن يجب على كل لاعب كرة طائرة أن يتسيد مهارتان (نوعان) أساسيان من الإرسال، الأولى عند بدء تعلمه، والآخر عندما يتقدم فى المستوى، وهاتان المهارتان الاساسيتان المعروفتان باسم.

- الارسال من أسفل اليد (إرسال من أسفل أمامى) *The Under hand serve*.
- الارسال أعلى اليد (الفلوتر) *The Over hand Floater*.

أن الافضلية لأى فريق يتحقق عندما يكون لديه القدرة المناسبة أو الملائمة لأن يلعب أى من الإرسالين بسهولة ويسر، وفى هذا المجال يجب أن نوضح حقيقة هامة وهى أن أى لاعب يستطيع أن يؤدى مهارة الإرسال من أسفل أمامى حتى لو كان ذلك لفترة تتراوح ما بين ٣ – ٥ مرات ناجحة فإن فى مقدوره أن يتدرب على نوع أخر من الإرسال يكون أكثر تأثيرا.

ويرجع السبب فى ذلك إن **الإرسال من أسفل أمامى** ***The Under hand serve*** يعد أسهل أنواع الإرسال حيث ينصح بتعليمه للناشئين والمبتدئين، وأن علاج الإخطاء فى هذا النوع من الإرسال سوف يسمح لنا بتلافى أخطاء عديدة فى أنواع أخرى لاحقه.

أما بالنسبة للإرسال **من أعلى الفلوتر** ***The Over hand Floater*** فنحن نراه أقل الإرسالات تعقيدا عند تعلمه، ولكن النصيحه هنا، تتلخص فى أنك لا تحاول القيام بأداء هذا الإرسال إلا بعد أن تكون قد تسيدت مهارة الإرسال من أسفل الأمامى. ويرجع السبب فى ذلك بأن الإرسال الفلوتر *The Floater serve* إرسال موجه باستقامه *Derived*، عن مهارات الإرسال الأخرى والتى تعتمد على تحرك الكرة من جانب إلى جانب *Side to side* أو أعلى (فوق) الرأس *Over Head* أو الشبكة *Net* أو أسفل *Down*. هذا فى حالة عبورها الشبكة، ويحدث هذا بسبب أن الكرة فى الإرسال الفلوتر تضرب دون حدوث برم (دوران لأعلى) *Spim*، أن هذا الدوران قد مكن الكرة فى طيرانها، أما بدون الدوران لإعلى *With Out top Spin* فإن الكرة تظهر حركتها وكأنها تثب، وهذه الحركة شبيهه جدا لحركة *Knuc king action* ـ الخاصة برميه (ارتفاع) البيسبول.

لماذا الإرسال من أسفل ومن أعلي (هام) ؟

Why The Under hand serve and Over hand serve important?

تبدأ المباراة بضربه الإرسال، ويستطيع الفريق أن يكمل اللعب ويمسك زمام الموقف طالما ممسكا أو يمكث أطول فترة على خط الإرسال.

إن الإرسال من أسفل أمامى هو أحد أنواع الإرسال السهلة الأداء، والذى ينصح ببدء تعلمه فى المراحل الأولى عند المبتدئين من الجنسين (البنين ـ البنات)، كما سبق

وأوضحنا، وأن معالجه الأخطاء التى تظهر فيه توفر تلافى أخطاء كثيرة فى أنواع سابقه خاصة تلك الإخطاء التى تتعلق بالإحساسات والتوافقات بين رميه الكرة - وحركة الذراع وعمل الرجلين.

إلا أن ما يؤخذ على هذا النوع من الإرسال إنه إرسال سهل استقباله من قبل الخصم ولهذا فهو أحد أنواع الإرسال الذى يجب عليك أن تؤديه بثقة تامة، عالما بأنه سوف يستقبل، عموما بقى أن نعرف أنه يجب على كل لاعب أن يتسيد هذه المهارة بنسبة ٩٠ ٪ قبل محاولاتك تطبيق أو الانتقال إلى أنواع أخرى.

أما بالنسبة للإرسال الفلوتر، فنقطة الارتفاع فيه هى الشئ الجديد، حيث تنحصر أهمية هذا النوع فى أن نقطة الإرتفاع هذه غالبا ما تعطى قوس بأنه شبيه الاستقامه حيث يطلق عليه *The Straighter Trajectory* ، هذا يجعل الكرة بالتالى أكثر صعوبة فى الاستقبال، بسبب أن الكرة تأتى بقوة كبيرة وتأخذ زمن أقل فى نفس المسافه التى تستغرقها فى الإرسال من النوع أسفل.

وسوف نبدأ هنا بتوضيح كيفية تنفيذ نوع الإرسال من أسفل أمامى وذلك فى مجموعة خطوات تنفيذية سهلة تسمح لكل من المدرب أو المدرس أو حتى لاعب أن يستوعب هذه الخطوات بطريقة تسمح له فيما بعد بإتقان هذا النوع، مستعينين فى ذلك ببعض الصور التوضيحية التى توضع عليها الإرقام التى تبين أهم ما يجب مراعاته سواء كان ذلك قبل التنفيذ (وضع الاستعداد) أو (أثناء التنفيذ) أو (بعد التنفيذ) (فى المتابعة)، وسوف يكون هذا النسق فى جميع أنواع الإرسال لاحقا.

كيف تنفذ الإرسال من أسفل أمامى ؟

How to execvte the under hand serve ?

- يتمثل الوضع الخاص ببدء تنفيذ طريقة أداء الإرسال من أسفل أمامى باليد *The under hand serve* فى اتخاذ وضع الوقوف باستقامة، مع تقدم أحد الرجلين أماما، عكس اليد الضاربه للإرسال والاكتاف مربعه بالنسبة للشبكه، ويعنى أن الاكتاف مربعة بالنسبة للشبكة، أن الخط الوهمى الخارج من الكتفين وحتى الشبكة يمثل شكل مربع.
- اللاعب ممسكا الكرة فى مستوى الوسط والخط الوهمى الساقط من أسفلها (الكرة)، يقع أمام مشط القدم الإمامية.

- الوزن موزع على القدمين بالتساوى.
- تمرجح الذراع الضارية للخلف وتكون هذه المرجحة فوق مستوى الوسط.
- ثم تعود هذه المرجحة للإمام لملامسة الكرة.
- فى نفس اللحظة يتبدل الوزن مع مرجحة الذراع، بمعنى أن ينتقل الوزن من القدم الإمامية للخلفية.
- رمى الكرة يكون اتجاه الكتف أو الذراع الضاريه، ينتج عنها سقوط اليد الحره (الحاملة) بعيدة لأسفل.
- عند ملامسة الذراع أو اليد الضارية للكرة تكون فى النقطة أسفل.
- بمعنى نقطة تلامس اليد الضارية مع الكرة هى نقطة أسفل الكرة.
- يتم ضرب الكرة بالكف مفتوحة (الإصابع منتشره قليلا) حتى يسهل التوجيه.
- عندما يكون مرفق الذراع (الضاريه) فى المنتصف راقب اتجاه الإرسال.

مفاتيح النجاح للإرسال من أسفل أمامى

Keys to success under hand serve

المراحل الفنية الثلاث للإرسال من أسفل أمامى

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



(شكل ٦٩٦)

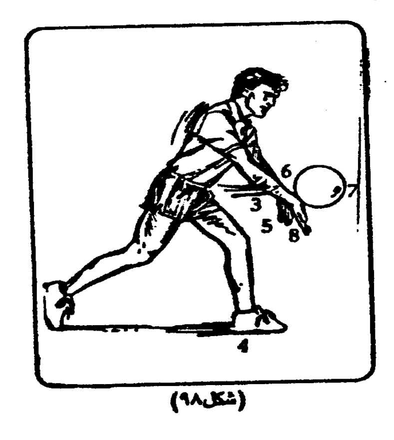
* لاحظ الأرقام الموجودة بالشكل

المرحلة الإساسية (اللمس) *The Contaet*

شكل التنفيذ *Execution Phase*،



(شكل٩٧)



(شكل٩٨)

يجب على المدرب أو المدرس مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ الوضع :

١ – مرجحة الذرعان خلفا.

٢ – ينتقل الوزن خلفا على الرجل الخلفيه.

٣ – تمرجح الذراع أماما.

٤ – الوزن ينتقل للإمام مع المرجحة.

٥ – اليد الحرة تسقط الكرة.

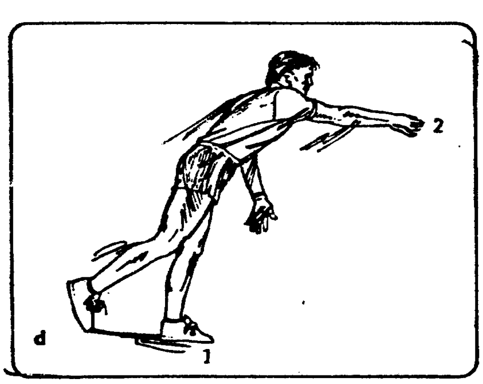
٦ – استخدم الكف مفتوحة أو مؤخرة اليد.

٧ – لمس الكرة يكون فى مستوى الوسط.

٨ – ملامسة الكرة فى منتصف الجزء الخلفى للكرة.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contcat*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :



شكل (٩٩)

يجب على المدرب أو المدرس مراعاة الاشتراطات التالية عند عمل المتابعة:

١ - إنتقال الوزن على القدم الإمامية.

٢ - الذراع اتجاه أعلى الشبكة

٣ - التحرك لدخول الملعب.

اسكتشاف إخطاء الإرسال من أسفل أمامى
Detecting Under Hand Serve Error's

مهارة الإرسال من أسفل أمامى مهارة شأنها شأن باقى المهارات الأخرى فتكثر فيها الإخطاء، فنحن نرى أن معظم الأخطاء فى مهارة الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* يمكن إرجاعها أساساً إلى الوضع الخاص بعمل الذراع الحرة (الحاملة للكرة)، فنحن نرى أن كثيرا من اللاعبين المبتدئين يقومون بتحريك ذراعهم الحرة، (الحاملة للكرة) أعلى من مستوى الوسط، أو يطقون ذراعهم الحرة لفترة فى الهواء، هذا بعكس أن اللاعب قد ثبت الذراع الحاملة لكرة عند بدء تعلمه

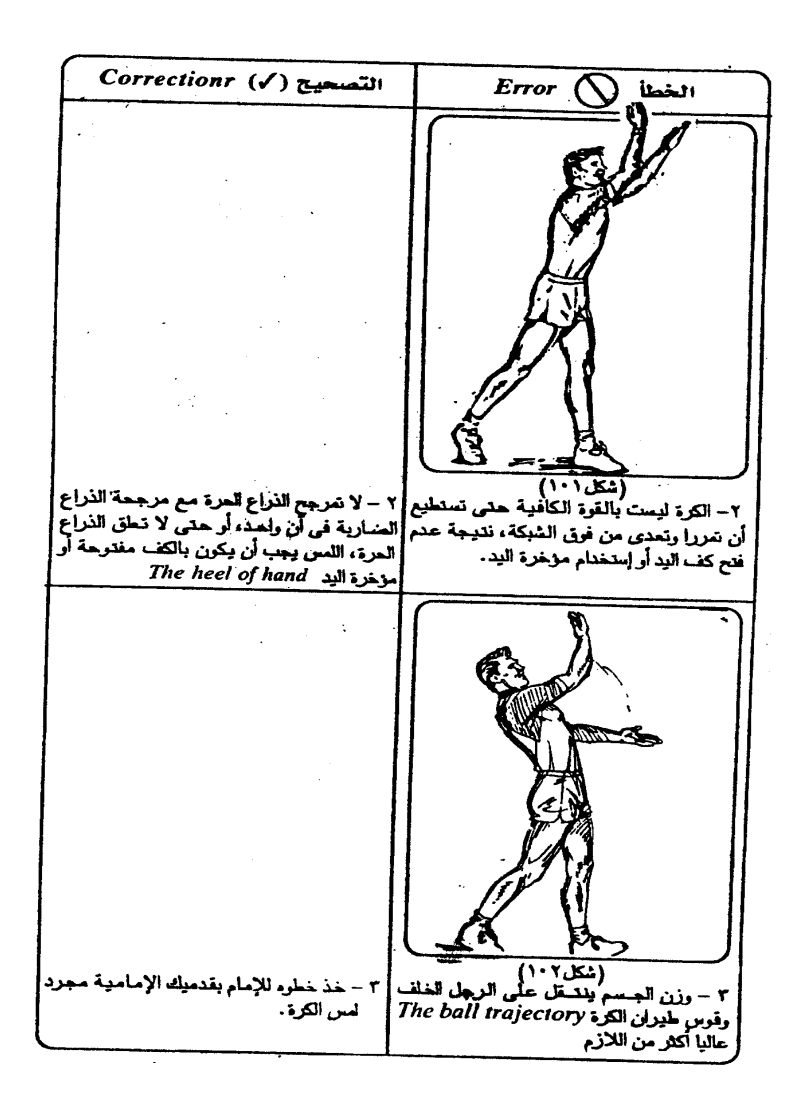
فى الوضع الصحيح، وكذا سقوطها أداء يتعارض عن الجسم بعد رميها فى اللحظة المناسبة، حينئذ سوف تكون علامة أو الإشارة إلى نجاحك فى هذا النوع من الإرسال عالية.

ولقد حاولت هنا أن أحصر معظم الأخطاء التى يمكن أن تحدث عند تنفيذ هذا النوع من الإرسال فى كل خطوة من الخطوات السالفة الذكر والخاصة (بوضع الاستعداد - التنفيذ والمتابعة) واقتراح الحلول أمام كل خطوه مستعينا ببعض الإشكال التى توضح كيفية حدوث الخطأ حتى يسهل تخيله وبالتالى علاجه.

الأخطاء والتصحيح فى الإرسال من أسفل أمامى

Errors and correction at under hand serve

Correctionr (✓) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
١ – يكون مسك الكرة فى مستوى الوسط أو أقل من مستوى الوسط بقليل. – ملامسة الكرة تكون فى منتصف السفلى للكرة. – مرجحة الذراع الضاريه للإمام اتجاه الشبكة. – تغير وانتقال الوزن على القدم الإمامية.	(شكل ١٠٠) ١ – الكرة ترتفع عاليا أكثر من اللازم واتجاه الإمام - يترتب عليها عدم مرورها فوق الشبكة - بمعنى أخر اليد الحره الممسكه بالكرة عاليا أكثر من اللازم عن حزام الوسط تكاد تقارب الكتف الضاريه.



الخطأ Error	التصحيح (✓) Correctionr
(شكل ١٠١) ٢- الكرة ليست بالقوة الكافية حتى تستطيع أن تمررا وتعدى من فوق الشبكة، نتيجة عدم فتح كف اليد أو إستخدام مؤخرة اليد.	٢ - لا تمرجح الذراع الحرة مع مرجحة الذراع الضارية فى آن واحد، أو حتى لا تطق الذراع الحرة، اللمس يجب أن يكون بالكف مفتوحة أو مؤخرة اليد *The heel of hand*
(شكل ١٠٢) ٣ - وزن الجسم ينتقل على الرجل الخلف وقوس طيران الكرة *The ball trajectory* عاليا أكثر من اللازم	٣ - خذ خطوه للإمام بقدميك الإمامية مجرد لمس الكرة.

قائمة مفاتيح النجاح لمهارة الإرسال من أسفل أمامى

Under hand serve keys to success checklist

كما سبق الإشارة فإن إخطاء الإرسال خاصة الإرسال من أسفل أمامى من الأمور المتوقعة عند بدء التعلم لذلك يجب على المدرس أو المدرب عند مراجعة إخطاء الإرسال من أسفل أمامى أن ينظر نظرة عميقة إلى ثلاث نقاط أساسية تمثل فى حد ذاتها ثلاث مشاكل اساسية، وهى فى مجموعها أساس حدوث الإخطاء جميعها، وصورة المشاكل الثلاث تمثل فى الآتى :

أ - أن اللاعب يفشل فى تحويل أو إنتقال وزنه من القدم (الرجل) الخلفية إلى الإمامية.

ب - إن اللاعب يمسك الكرة أعلى من اللازم باليد الحرة. مما يترتب عليه تحريكها بعيدا عن الجسم عند إرسالها.

جـ - أن اللاعب يقوم بمرجحة الذراع الضاربة اتجاه أعلى (السقف مثلا - فى الصالة) (*Ceiling*) بدلا من مرجحتها اتجاه قمة الشبكة.

أن هذه الإخطاء تمثل بعض المشاكل المرتبطة بهذا النوع من الإرسال *Under hand serve* الإرسال من أسفل أمامى، فمثلا على المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب المؤدى عليه أن يعرف أن تحويل أو إنتقال الجسم إلى الخلف يسبب إرتفاع ذراعيه الممسكة بالكرة !!! وهذا يتسبب بالتالى فى أن الذراع الضاربة تمرجح اتجاه (السقف) لاعلى.

وكتركيب وإعادة بناء مهارى، ومناظرة لبعض الإخطاء التى سوف تورد هنا سوف يستطيع المدرب أو اللاعب أو المدرس أن يحل مثل هذه المشاكل الاساسية.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



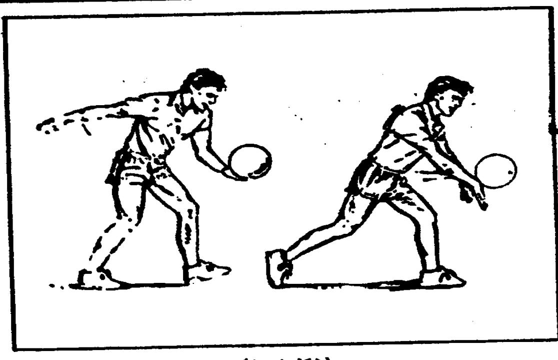
(شكل ١٠٣)

على المدرب مراجعة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ الوضع :

- القدمان متباعدتان، خطوه مشى، استقامة مريحة بدون تصلب قبل بده الحركة.
- الثقل موزع على القدمين بالتساوى.
- الكرة ممسكة فى ارتفـــاع الوسط أو أقل انخفاضا قليلا، الخط الوهمى الساقط منها فوق منتصف القدم الامامية.
- الكتفين امتداد خطهما الوهمى يكونان مربع مع الشبكة.
- تكونان العينان على الكرة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*



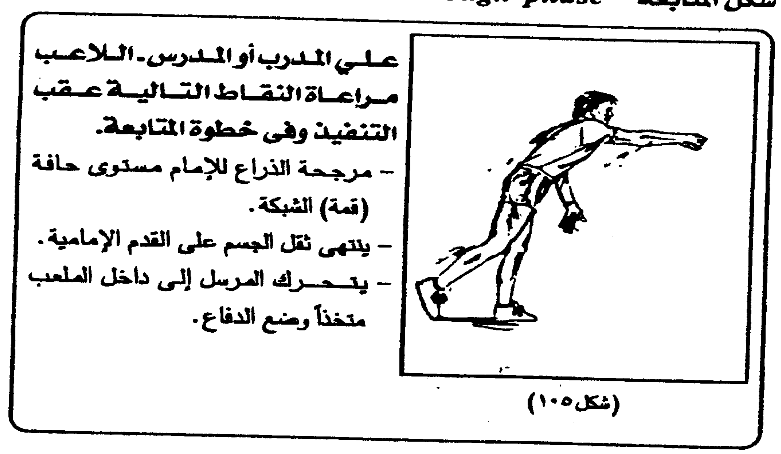
(شكل ١٠٤)

على المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ وضع الإرسال من أسفل :

- المرسل يقوم بمرجحة الذراع خلفاً، تحويل أو إنتقال الوزن على القدم الخلفية.
- الذراع تمرجح للإمام، تحويل أو إنتقال ثقل الجسم على القدم الإمامية بمجرد ما تلمس الكرة.
- المرسل يلمس الكرة بمؤخرة اليد أو الكف مفتوحة، يكون ذلك فى مستوى الوسط بمجرد ما تسقط الكرة من اليد الممسكة بها.
- اليد الممسكة بالكرة لا تمرجح.
- تظل العينان على الكرة حتى الملامسة (التلامس)

After the Contact المرحلة الختامية (اللمس)

Follow through phase شكل المتابعة



علي المدرب أو المدرس- اللاعب مراعاة النقاط التالية عقب التنفيذ وفى خطوة المتابعة.

- مرجحة الذراع للإمام مستوى حافة (قمة) الشبكة.
- ينتهى ثقل الجسم على القدم الإمامية.
- يتحرك المرسل إلى داخل الملعب متخذاً وضع الدفاع.

(شكل ١٠٥)

كيف ينفذ الإرسال من أعلى (الفلوتر) ؟

How to Excute the Over head floater serve ?

- تمثل حركة القذف (قذف الكرة) العامل الاساسى الهام فى تنفيذ هذا النوع من الإرسال ألا وهو الإرسال الفلوتر *The floaters* ، إذ أن هذه الحركة سوفنع ترجح نجاح الأداء المهارى لهذا الإرسال من عدمه، إذ يجب أن يكوُن القذف أمام كتفك الضارب وفى الارتفاع الذى يسمح للاعب بتوقيت كاف لكى تمرجح الذراع، ويبقى لمس الكرة حيث يكون فى أقصى امتداد للذراع الضاربه.
- هذا بالإضافة أن حركة قذف الكرة يجب أن يكون فيها لف قليل لاعلى *Spin*، ومن الممكن الا يوجد الـ *Spin* ، ويكون الوقوف فى وضع الاستقامة، الخط الوهمى الخارج من الكتفين اتجاه الشبكة يمثل أو يكون على هيئة مربع، أما بالنسبة للرجل الحره وعكس اليد الضارية تكون للإمام، مع ملاحظة أن يكون الثقل موزع على القدمين بالتساوى.

- وفى خلال حركة قذف الكرة، عليك برفع الذراع الضاربه، ووضعها خلفه بحيث يكون المرفق عاليا واليد (الذراع) قريبه من الاذن، مع ملاحظة أنه وبمجرد القيام بحركة المرجحة (مرجحة الذراع الضارية) للإمام واتجاه الحركة، يجب أن تكون العينان على الكرة.
- وعند لمس الكرة يجب أن يكون ذلك باليد مفتوحة وبخفه أسفل منتصف الكره حيث تكون هذه الحركة حركة شبيهه فى حركة *Pocking action*، وذلك بدون متابعة (أى توقف حركة الذراع).
- أيضا عليك أن تلاحظ أنه وبمجرد مرجحة الذراع نحو الكرة، يجب أن تقوم بتحويل وزن الجسم إلى القدم الإمامية.
- وفى النهاية عليك أن تكمل التحرك للإمام، مع التظاهر باتخاذ مركز الدفاع.
- وأخيرا فإن مفتاح النجاح لهذا النوع من الإرسال الفلوتر *Floater Serve* يكون متمثلا فى مجموعة من العناصر الدخيله على الحركة يجب على اللاعب أو المدرب أن يعمل على منعها أو عدم إرتكابها فمثلا يجب إلا تكون هناك خطوات خارجة أو زيادة غير مطلوبة عند أداء الحركة وهو ما يطلق عليها *Extra Steps* كذلك لا داعى للقيام بحركة المضرب أو حتى المتابعة كما فى حركة التنس.

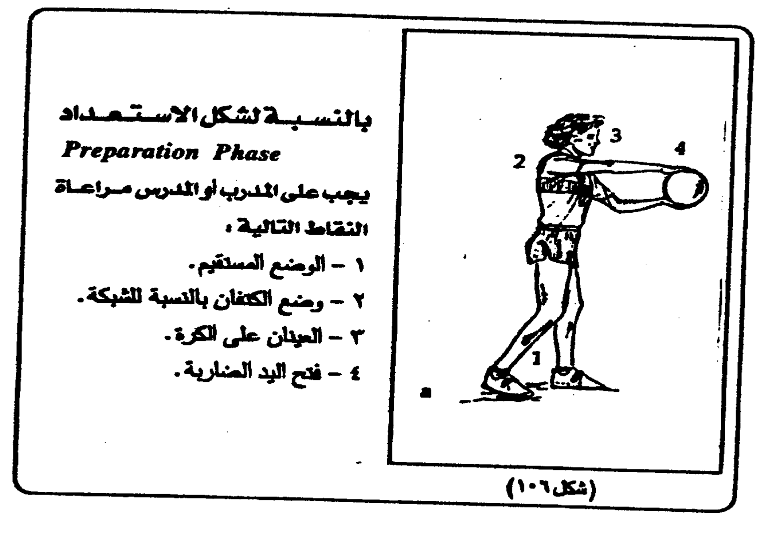
الإرسال من أعلى الفلوتر مفتاح النجاح

Over hand Floater Serve keys to success

إن مجموعة النقاط التى سوف نشير إليها، يجب أن تكون موضع اهتمام كل من المدرس والمدرب وحتى اللاعب على حد سواء، وذلك عند تنفيذ لمهارة الإرسال الفلوتر فى مراحلها الثلاث (وضع الاستعداد - التنفيذ - المتابعة)، لذلك يجب على كل من المدرب والمدرس أن يركز على هذه النقاط من خلال ارتباطها بالشكل الموضح أمامه كل مرحلة من المراحل السابقة :

المراحل الفنية الثلاث للإرسال من أعلى الفلوتر

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*



(شكل ١٠٦)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*



شكل(١٠٧)



شكل(١٠٨)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

بالنسبة لشكل التنفيذ *Execution Phase*

يجب على المدرب مراعاة مجموعة النقاط التالية :

١ – قذف الكرة أمام الكتف الضاربة.

٢ – قذف الكرة قريبة من الجسم.

٣ – مرجحة الذراع الضاربة خلفاً، مع ملاحظة أن يكون المرفق لأعلى.

٤ – اليد بجوار الاذن.

٥ – لمس الكرة بمؤخرة اليد والكف مفتوحة.

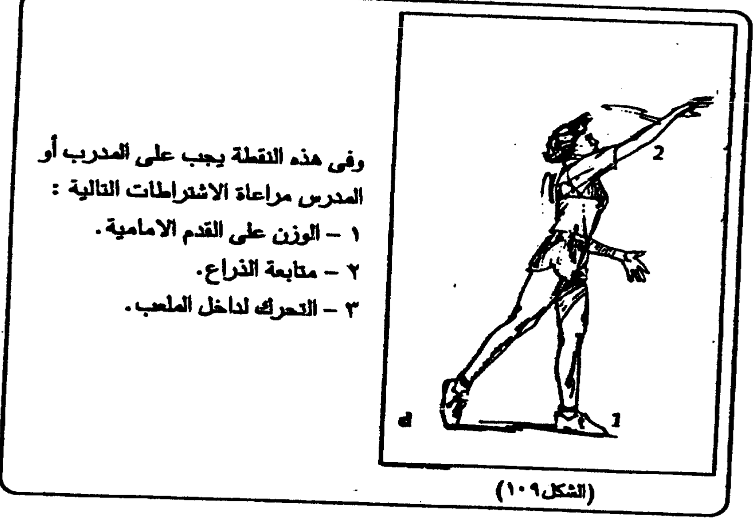
٦ – لمس الكرة بعد الامتداد الكامل لمفاصل الجسم.

٧ – حركة الضرب شبهه *Pocking action*.

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الختامية (النهائية) بعد اللمس *After Contact*

بالنسبة للخطوة الخاصة لشكل المتابعة *Follow Through*



(الشكل ١٠٩)

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل (١٠٨).

استكشاف إخطاء الإرسال من أعلى (الفلوتر) :

Detecting Over hand floater scrve Error's

فى الحقيقة أن معظم الإخطاء التى تحدث عند أداء هذا النوع من الارسال (الفلوتر) يكون سببها فى العادة القذف (الرمى) السئ للكرة، لذلك فإننا نرى أن تكون طريقة قذف الكرة (اتجاه الكتف الضاربة) وكذلك مكان القذف (أعلى نقطة للامتداد الكامل للذراع الضاربة)، يجب أن يتم بطريقة حسنه، إذ إن ذلك درس جيد لنجاح مثل هذا النوع من الإرسال.

عموما فى كثير من الأحيان يستطيع اللاعب أن يكون إرساله مؤثرا خاصة إذا ما حاول أن يتدرب على إتقان حركة رمى أو قذف الكرة سواء بنفسه أو بمساعدة

المدرب حتى يصبح أداؤه ملائما، والدليل حينئذ يظهر فى السيطرة على الكرة واتجاهها وفى حالة محاولته تغيير اتجاه الكرة، هنا يجب عليه تغيير زاوية جسمه، وهذه هى الحالة الوحيدة المسموح بها، مع ملاحظة وتأكيد أخر أن يكون هناك توافق من حركة رمى (قذف الكرة)، كذا مرجحة الذراع الضاربة، وأخيرا تغيير زاوية الجسم .

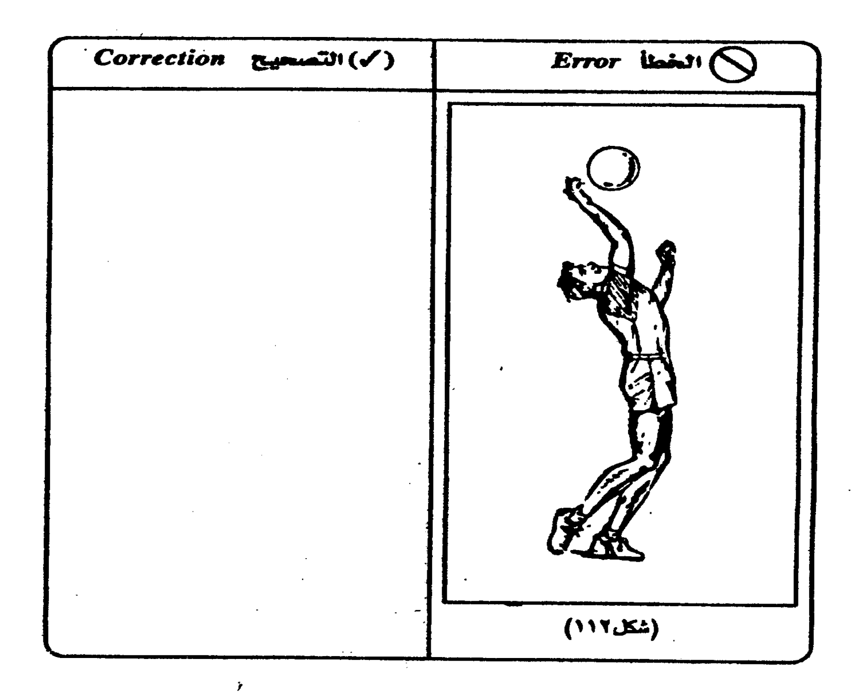
وسوف نشير هنا فى الجدول التالى إلى أنواع الإخطاء الممكن حدوثها عند تأديه هذا النوع من الإرسال، مؤيدين ذلك بمجموعة من الإشكال التى توضح هذا الخطأ وأمامه طريقة التصحيح، حتى يستطيع كل من المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب التعرف على نوع الخطأ المحتمل ارتكابه أو يكون ارتكبه فعلا وبالتالى يسهل عليه معالجته.

الإخطاء والتصحيح فى الإرسال من أعلى الفلوتر

Errors and correction at over hand floater serve

الخطأ *Error*	التصحيح (✓) *Correction*
١ – الكرة تذهب داخل الشبكة ٢ – الإرسال يذهب بعيدا (ناحية اليمين أكثر) مع ملاحظة المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب (أن هذه الحقيقة بالنسبة لكل من اللاعبين اليمناء (الذين يستخدمون يديهم اليمنى) أو العسراء الذين يستخدمون أيديهم اليسرى - الاعسر). (الشكل ١١٠)	١ – لعلاج ذلك كن متأكد أن حركة (رمى) أو قذف الكرة قريبة من كتف الذراع الضاربة. ٢ – هنا يجب أن تكون حركة رمى أو قذف الكرة أمام الجسم (دون المبالغة) وليس إلى الجانب الايمن من الجسم.
٣ – الإرسال يفتقر إلى القوة، لكى يصل إلى الشبكة.	٣ – يجب عليك (اللاعب) أن تستعمل قوة دفع جسمك الداخلية عندما تقوم بالإرسال، مع ملاحظة لمس الكرة بمؤخرة اليد وليست الاصابع فقط، أيضا ملاحظة أن نقطة التقاء الكف بالكرة فى منتصفها السفلى.

الخطأ Error	التصحيح (✓) Correction
٤ – الكرة تذهب عادة فوق خط النهاية (خط الإرسال الآن) لملعب الخصم.	٤ – إجعل اللمس إسفل منتصف الكرة تماماء مع التـأكيـد أن يكون شكل هذا اللمس أمـام جسمك.
(شكل ١١١)	
٥ – من الواجب عليك أن تأخذ خطوات لكى تحصل على قذف جيد، ولكن يلاحظ أن هذه الخطوات لا تتفق وحركة رمى أو قذف الكرة، حيث يكون (القذف) بعيدا جدا عن جسمك.	٥ – راجع دقه القذف، بمعنى أخر أن يكون قذف الكرة قريبا جدا من جسمك، أمام كتفك الضاربة.



(شكل ١١٢)

قائمة مفاتيح النجاح فى الإرسال من أعلى (الفلوتر)

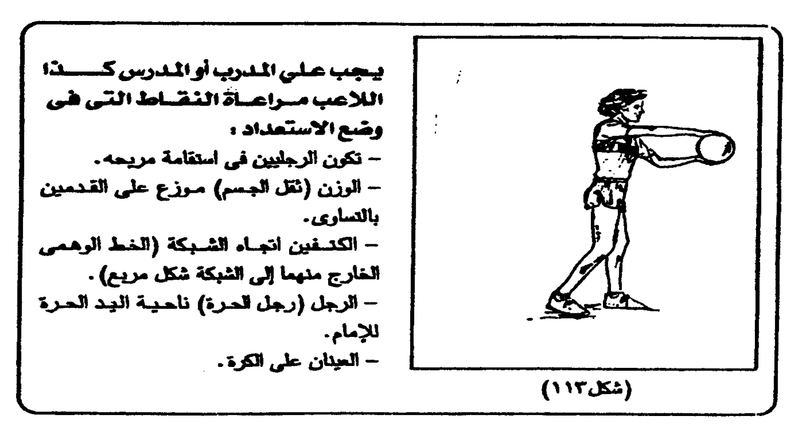
Over hand floater serve key's to success checlist

من السابق ذكره والذى سوف توضحه هنا أن حركة رمى (قذف) الكرة اتجاه الكتف الضاربة تلعب دورا أساسيا فى حركة توجيه الإرسال، وبالتالى تؤثر على دقه الإرسال وفى هذه القائمة التى سوف تورد هنا، عند مراجعتنا لمهارة الإرسال من أعلى المعروف بالفلوتر *The floater Serve* ، أن أفضل وضع يمكن بناءه أو تكوينه قبل بدء الإرسال، هو الوضع الذى يسمح لك برمى الكرة لأعلى واتجاه الكتف الضارية وجانبك مباشرة.

حيث من هذا الوضع سوف يصبح من السهل تقييم حركة (القذف) أو الرمى بكفاءخاص إذا ما أستطعنا أو طبقنا قائمة المراجعة التى سوف تأتى لاحقاء إذ أنه من الشائع دائما ما تكون حركة رمى (قذف) الكرة اتجاه الخارج بعيدا عن الكتف الضارية أو بمعنى آخر، إما أمام الجسم أو ناحية الكتف الحرة، وهذا الخطأ فى الحقيقة لا يمكن ملاحظته من خلال أى شخص يقف بجانب الشخص المرسل، ولكن يلاحظ ذلك إذا كان هذا الشخص يقف أمام المرسل، بعيدا عنه فى اتجاه إرسال الكرة، هنا نلاحظ - حركة القذف - حركة الذراع الضارية - حركة واتجاه الكرة، إرتفاع الكرة .. الخ من مجموعة الإخطاء التى يمكن ملاحظاتها.

وفى هذه القائمة سوف نشير إلى أهم النقاط التى يجب على كل من المدرب أو المدرس أو حتى اللاعب أن يراعيها، وذلك من خلال النقاط أو الخطوات الإساسية الثلاثة، والمتمثلة فىَ وضع الاستعداد، التنفيذ، المتابعة.

شكل الاستعداد ***Preparation phase***

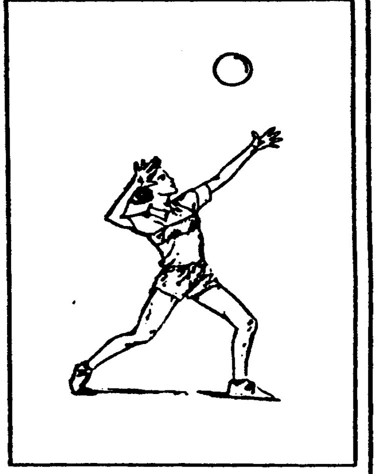


يجب على المدرب أو المدرس كذا اللاعب مراعاة النقاط التى فى وضع الاستعداد :

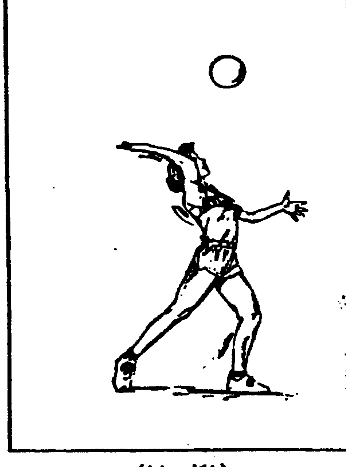
- تكون الرجليين فى استقامة مريحه.
- الوزن (ثقل الجسم) موزع على القدمين بالتساوى.
- الكتفين اتجاه الشبكة (الخط الوهمى الخارج منهما إلى الشبكة شكل مربع).
- الرجل (رجل الحرة) ناحية اليد الحرة للإمام.
- العينان على الكرة.

(شكل ١١٣)

شكل التنفيذ *Execution Phase*



(شكل ١١٤)

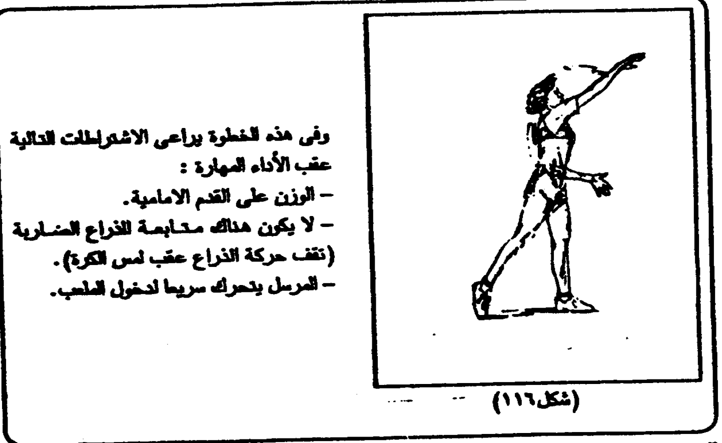


(شكل ١١٥)

ويلاحظ فى هذه الخطوه ضرورة مراعاة مجموعة الاشترطات التالية :

- يكون قذف (رمى) الكرة ناحية الكتف الضاربة بدون دوران الكرة لأعلى *With out top spin*.
- ترجع الذراع الضاربه خلفا مع وجود المرفق عاليا.
- لمس الكرة يكون مؤخرة اليد مفتوحة بعد امتداد كامل لها.
- العينان على الكرة حتى تحدث اللمس.
- يحول أو ينقل وزن الجسم على القدم الامامية.

شكل المتابعة *Follow through phase*

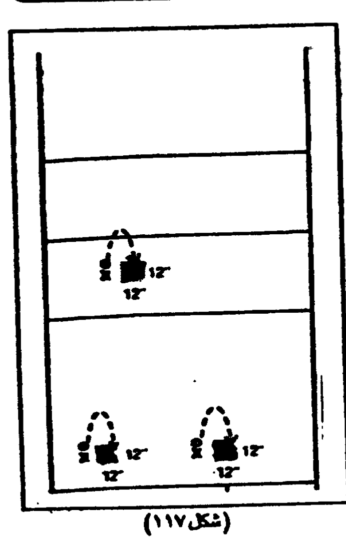


وفى هذه الخطوة يراعى الاشتراطات التالية عقب الأداء المهارة :

- الوزن على القدم الامامية.
- لا يكون هناك متابعة للذراع الضاربة (تقف حركة الذراع عقب لمس الكرة).
- المرسل يتحرك سريعا لدخول الملعب.

(شكل ١١٦)

تدريبات الإرسال *Serving Drills*



(شكل ١١٧)

تدريب رقم (١١) :

تدريب قذف الكرة *Ball toss drill* :

- فى أحد نصفى الملعب يرسم عدة مربعات (٣) ثلاث مربعات، مربع داخل منتصف منطقة الهجوم، مربعان أخران فى منقطة الدفاع ناحية مركزى (١)، (٥) - مع مــلاحظة أن يكون طول ضلع المربع (١٢) بوصه.
- تمثل هذه المربعـات أهداف للإرســال عليها.
- ممكن الاسـتـعـانة بمراتب أو أى أهداف مربعة الشكل.

- يقف اللاعب خلف خط الإرسال (ممكن منطقة الإرسال الملغاه)، يكون الجسم مفروداً الرجلين فى وضع استقامة متخذا وضع الإرسال.
- نقل الرجل الحرة (عكس اليد الضاربة - المرسلة) للإمام.
- اللاعب ممسك بالكرة على امتداد لها، رمى أو قذف الكرة حتى تستطيع أن تذهب أعلى من يديك الضاربة وتهبط على الهدف.
- يلاحظ : (الذراع الضـاربة الممسكة بالكرة هى التى ترى الكرة، حتى يأخذ الاحساس بأهمية مرجحة الذراع أثناء الرمى - كذلك أهمية الامتداد الكامل لها.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - تحسب تسع (٩) مربعات صحيحة من ١٠ محاولات.

التسجيل *Score*:

ب - # سجل أو أحسب عدد الرميات الصحيحة.

تدريب رقم (١٢) :

تدريب الإرسال على حائط *Wall Serve drill*:

- قف وضع الإرسال فى مواجه الحائط ولكن بعيدا عنه بمقدار حوالى ٢٠ قدم تقريبا.
- يرسم على الحائط خط ارتفاعه من ارتفاع الشبكة تقريباً.
- إقذف الكرة اتجاه الكتف الضاربة مراعيا شروط رمى أو قذف الكرة (السابق الإشارة اليها).
- قم بإرسال (ضرب) الكرة لاتجاه الحائط شرط أن تكون فوق الحبل.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - حاول تأديه (٩) تسع ارسالات جيدة من أسفل وذلك من (١٠) عشرة محاولات لكرة مقذوفة.

ب - حاول تأدية (٩) تسع ارسالات جيدة من أعلى (فلوتر) وذلك من (١٠) عشرة محاولات لكرة مقذوفة.

التسجيل Score:

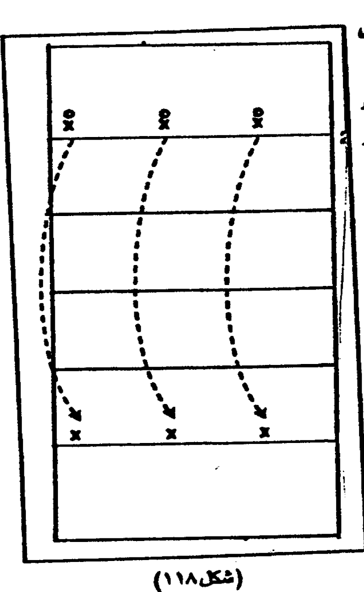
أ – # أحسب وسجل عدد الارسالات من أسفل الناجحة.

ب – # أحسب وسجل عدد الارسالات من أعلى الناجحة.

تدريب رقم (١٣):

المساعد يرسل على الشبكة (تدريب الإرسال بالمساعدة)

Partner Serve at the net Drill



(شكل١١٨)

- يقف ثلاث لاعبين خلف خط الهجوم ويبعدوا عنه حوالى (٢٠) قدم. (حوالى ٣ م خلف الهجوم) فى أحد نصفى الملعب، بمعنى أخر حوالى ٦ أمتار من الشبكة.
- وفى نصف الملعب الآخر يقف المساعدين (X°) بنفس الطريقة كل أمام لاعب (X°) ويبعدوا نفس المسافة من الشبكة.
- يقوم اللاعبين (X°) بإرسال الكرة إما من أسفل أو من أعلى طوتر، إرسالا نظيفا فوق الشبكة اتجاه المساعدين فى نصف الملعب الأخر (X).
- حاول أثناء الإرسال الا تلمس الكرة الشبكة.
- يجب أن يكون فى مقدور المساعد لمس (مسك) الكرة بدون أن يتحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى نوع من أنواع الإرسال المرسله أما من أشفل أو من أعلى.

أهداف ناجحة Success Goals:

لكى يحقق هذا التدريب أهداف الناجحة يحسن إتباع الآتى:

أ – حاول تأدية عشرة (١٠) ارسالات صحيحة من أسفل أمامى.

ب – حاول تأدية عشرة (١٠) إرسالات صحيحة من أعلى طوتر.

التسجيل *Score* :

أ – # احسب وسجل عدد الارسالات الصحيحة من أسفل أمامى.

ب – # أحسب وسجل عدد الإرسالات الصحيحة من أعلى فلوتر .

تدريب رقم (١٤) :

تدريب إرسال نهاية الخط *End line serve drill*

يقف ثلاث لاعبين خلف خط النهاية (خط الإرسال) بعد إلغاء منطقة الإرسال) (*X*) فى أحد نصفى الملعب - وعلى الجانب الأخـــر فى نصف الملعب الآخـــر يقف المساعدين وعددهم ثلاث كل فى مواجهة اللاعب، أيضا خلف خط النهاية.

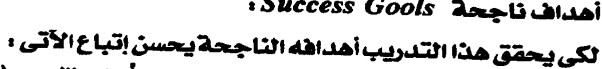
– يقوم اللاعبين فى الأول بالتناوب (الأول ثم الثانى، ثم الثالث) بأداء إرسال قوى صـحـيح دون ارتكاب الإخطاء الفنيـة والقانونية.

– فى مـرحلة مـتـقـدمـة من الممكن أداء الإرسالات الثلاث جميعها فى آن واحد.

(شكل١١٩)



أهداف ناجحة *Success Gools* :



لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تأدية (٩) تسع إرسالات صحيحة ناجحة من أسفل وذلك من (١٠) عشرة محاولات إرسال.

ب – محاولة تأدية (٩) تسع إرسالات صحيحـة ناجحة من أعلى فلوتر وذلك من عشرة محاولات إرسال.

التسجيل *Score* :

أ – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال الناجحة من أسفل أمامى.

ب – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال الناجحة من أعلى فلوتر.

تدريب رقم (١٥) :

تدريب مناسب أو ملائم *Consisteing Drill* كما جاء في التدريب السابق رقم (٤) ولكن مع اختلاف الأهداف.

أهداف ناجحة *Success Goal's* :

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتي :

أ – محاولة تأدية (٢٥) خمسة وعشرون إرسال من أسفل أمامي جيد بصورة متتالية.

ب – محاولة تأدية (٢٥) خمسة وعشرون إرسال من أعلى فلوتر جيد بصورة متتالية.

التسجيل *Score* :

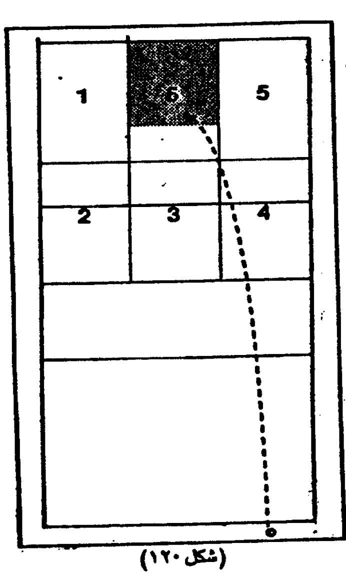
أ – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال من أسفل المتتالية الناجحة.

ب – # أحسب وسجل عدد مرات الإرسال من أعلى فلوتر المتتالية الناجحة.

تدريب رقم (١٦) :

تدريب على ورقة الإرسال *Serve for accuracy drill*.

- يقسم أحد نصفي الملعب إلى ست (٦) مربعات (تمثل مراكز اللاعبين).
- يحدد مكان الهدف بمربع يظلل مساحته حوالي (١٠) قدم مربع في إحدى هذه مراكز الدوران الموجودة في الملعب (وليكن مركز (٦)).
- يقف اللاعب المرسل (X) في الناحية العكسية من الملعب (داخل منطقة الإرسال الملقاه) أو في أي مكان يحدده له المدرب (الثلث الأول من خط الإرسال ، أو منتصف هذا الإرسال... إلخ).
- يؤدي اللاعب الإرسال إما من أسفل أمامي أو إرسال من أعلى وللإمام الفلوتر،



(شكل ١٢٠)

وذلك على المربع المحدد له أن يرسل اليه.
- كرر أداء الإرسال بالنسبة لجميع المربعات الست الموجودة فى الجهة العكسية.

أهداف ناجحة *Success Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى:
أ - حدد (٢٠) أو أى عدد من الإرسالات من أسفل أمامى، ومحاولة تأديه العدد المحدد داخل كل مربع يمثل هدف (٥) مرات. كرر هذا العدد (٢٠) مثلا بالنسبة لكل هدف (مربع - مركز).
ب - حدد (٢٠) أو أى عدد من الإرسالات من أعلى (فلوتر)، ومحاولة تأدية العدد المحدد داخل كل مربع يمثل هدف (٥) مرات. كرر هذا العدد (٢٠) مثلا بالنسبة لكل مربع يمثل (هدف - مركز).

التسجيل *Score*:

أحسب وسجل وفقاً للآتى:
أ - # عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ١.
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٢
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٣
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٤
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٥
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أسفل على الهدف مربع مركز ٦
ب - # عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ١
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٢.
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٣.
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٤.
عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٥.

عدد الإرسالات الناجحة (فنيا - قانونيا) من أعلى فلوتر على الهدف مربع مركز ٦.

تدريب رقم (١٧) :

تدريب نادى وأرسل

Call and serve drill

(شكل ١٢١)

- يقسم أحد نصفى الملعب إلى (٦) ست مناطق متساوية كل منطقة على هيئة مربع.
- وضع (٦) مناطق (مربعات) يكون ثلاث فى منطقة الدفاع، الملعب الخلفى قرب خط النهاية (أو خط الإرسال)، والثلاث الآخرين داخل منطقة الهجوم، والثلاثالآخرين داخل منطقة الهجوم، ترقم هذا المناطق ومضاد لحركة الساعة
- بحيث تكون المنطقة القصيرة التى قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم بأرقام (٢، ٣، ٤) - المنطقة الخلفية بأرقام (١، ٦، ٥).
- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد للإرسال فى منطقة الإرسال الملغاه أو فى منتصفها أو فى أى مكان يحدد له.
- يشير المدرب أو المدرس مع المناداه إلى أى منطقة سوف يرسل إليها اللاعب - شرط أن يكون ذلك قبل أداء الإرسال.
- فور سماع اللاعب عليه أن يرسل إرسال من أسفل أمامى - أو من أعلى فلوتر إلى المربع المحدد له.
- تكون نقاط المكافأة على النحو التالى.
  - (٣) نقاط إذا سقطت الكرة على الهدف المنادى عليه بطريقة صحيحة.
  - (٢) نقطتان على الهدف المقصود المنادى عليه ولكن الإرسال لم يسقط بداخله،

وإنما كانت الكرة قريبه منه أو لمسته أو خلف أو أمام الهدف.

- (١) نقطة واحدة للإرسال الذى سقط فى مربع أخر غير المنادى عليه.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

أ - (٢٠) نقطة تعطى لعشرة (١٠) إرسالات من أسفل أمامى.

ب - (٢٠) نقطة تعطى لعشرة (١٠) إرسالات من أعلى فلوتر.

التسجيل *Score* :

أحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ - # () عدد نقاط (١٠) إرسالات من أسفل.

ب - # () عدد نقاط (١٠) إرسالات من أعلى.

١٤ الفصل الرابع عشر

التمرير

التمرير من أسفل باليدين معا

Forearm Pass

المراحل الفنية الثلاث للتمرير من أسفل باليدين معاً

استكشاف أخطاء التمرير من أسفل باليدين معاً

تدريبات التمرير من أسفل باليدين معاً



الفصل الرابع عشر

التمرير Passing

يعتبر التمرير أحد المهارات الحركية الاساسية فى الكرة الطائرة والتى يعتبرها البعض من المهارات الممهدة (الأولية) لاتمام الهجوم، أو حتى مهارة هجومية اساسية، وهى من المهارات التى تستخدم لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة فى ملعب الفريق الواحد، وذلك من خلال مجموعة من الضربات (اللمسات) حددها القانون الدولى للعبة، حتى يمكن من خلالها الحصول على مواقف متميزة من أجل وأنسب طريق للضرب الهجومى ومهارة التمرير بأشكالها وأنواعها المختلفة تشغل بال كثيرا من المهتمين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم، خاصة وأنها تتشابه مع مهارة الاعداد *Setting*. فكلا المهارتان متشابهان فى الاداء تقريبا، ومختلفان فى الوظيفة، شأنهما فى ذلك شأن بعض مهارات الكرة الطائرة لا يتسع المجال هنا لذكرها.

ويرجع الاهتمام بهذه المهارة من جانب المتخصصين نظراً لطبيعة التعامل مع الكرة لحظة التمرير، حيث عادة ما يتم وذلك من خلال التعامل مع الكرة بأطراف الاصابع (السلاميات الأولى)، وفى نوع أخر من التمرير مثل التمرير من أسفل باليدين معا، يتم التعامل مع الكرة بالثلث الأول من الساعد، ومرة نجد التمرير بيد واحدة، ومرة بيد واحدة مع الدحرجة أو الغطس ومرة فى الوضع العالى، ومرة فى الوضع المتوسط، ومرة فى الوضع المنخفض وعليه فالفريق الذى يتميز باتقان ودقة الأنواع المختلفة من التمرير ومن الأوضاع المختلفة ينال أعجاب العديد من الأشخاص أو الأفراد المرتبطين باللعبة، من مدربين - وإداريين - ولاعبين - ومشاهدين - وإعلام.. إلخ.

لذلك يجب على جميع اللاعبين أن يتفهموا أن للتمرير أهمية خاصة من الناحية التكتيكية، حيث أن القدرة على التمرير فى أشكاله المختلفة تحدد الجزء التالى إلا وهو الهجوم والدقة عامل هام فى التمرير خاصة فى الأنواع المختلفة مثل مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً والتمرير بعد استقبال الإرسال أو التمرير بعد التغطية، أو تمرير الكرات الحرة (التى بدون اتجاه) ... الخ، لذلك يجب أن يكون لدى لاعب الكرة الطائرة دقة التوقيت مع الاتجاه، إلا أن هذا لا يمنع أن تقترن دقة التمرير بسرعة الحركة، ولكن إلا يكون ذلك على حساب الدقة، ملاعب الكرة الطائرة يجب أن يطور

الدقة موازيا مع السرعة الحركية، كما يجب أن تتكيف سرعة التمرير مع سرعة الموقف اللعبى.

وهناك العديد من النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ التمرير ومنها:

- اللاعب الممرر يجب أن يعرف مسبقاً لمن سوف يمرر الكرة.
- سرعة التحرك لاتخاذ الوضع المناسب تحت الكرة بطريقة تسمح له بالتعامل معها فى سهولة ويسر.
- إتقان اللاعب للاشكال والانواع المختلفة من التمرير.
- تحديد نوع وشكل التمرير حسب الموقف اللعب.
- إتقان اللاعب للإشكال والأنواع المختلفة لأقواس طيران وارتفاعات الكرة الممررة.
- تحديد أهمية العمل العضلى بين مفاصل الجسم المختلفة مبتدئاً من مفاصل الطرف السفلى، فالذراعين، للعلاقة الوطيدة بين هذه المفاصل وقوس طيران وارتفاع الكرة.
- تحديد مسافة التمرير وهذا لا يتأتى إلا من خلال مجال الرؤية، فالرؤية المحيطة هامة جدا لتقدير مسافة التمرير، خاصة وأن مساحة الملعب (نصف ملعب) مساحة محدودة جدا.

التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearms Pass*

يعتبر التمرير أحد المهارات الإساسية فى الكرة الطائرة، والتى يجب أن يجيدها جميع اللاعبين بصفة خاصة والفريق ككل بصفة عامة، ولهذه المهارة من الإشكال والأنواع التى تختلف وتتناسب مع طبيعة الموقف، إلا أن التمرير من أسفل باليدين معاً يعتبر أحد أنواع التمرير التى تؤدى من أسفل مستوى الكتف، فهى مهارة أساسية فى لعبه الكرة الطائرة، يكثر استخدامها فى العديد من المواقف، كما أنها مهارة تشير إلى كيفية التمرير باستخدام اليدين *The Under hand pass* أو مهارة الضربة القوية للكرة باستخدام كلا الذراعين فى أن واحد *The Bump for ball*، كما أنها فى العادة هى المهارة الأولى التى يجب على جميع اللاعبين تنفيذها معظم فترات اللعب، فهى تستخدم عند استلام الإرسال *Receive Serve* وكذلك عند استقبال أو استلام الضربات *Receive Spiks*، ولا يكتفى بذلك فقط بل يمتد أداء هذه المهارة ليشتمل لعب أى

كرة فى مستوى ارتفاع الوسط *Waist hight* ، أو منخفض عنه، بل الأمر يذهب إلى أبعد من ذلك ليشتمل أيضا الكرات داخل الشبكه (المرتدة عنها) .

وتتميز مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* بأنها من المهارات المتكررة والمكلفة فى الأداء (ونقصد بلفظ التكلفة أنها تتطلب دقة عالية فى الاداء بالإضافة إلى قوة للرجلين - مرونه - توافق جيد بين عمل الرجلين والذراعين والكرة والهدف واتجاهها - كذلك مدى حركى محسوس ومحسوب بالنسبة لمفاصل الطرف السفلى والطرف العلوى ويتناسب مع قوة الكرة، يتناسب مع مقدرة توجيهها) .

ولذلك على جميع اللاعبين أن يمتلكوا أفضل إتقان عند أداء هذا النوع من التمرير والمعروف بـ *Passing Control*، والذى يختلف إتقانه عن إتقان مهاره، التمرير من أعلى فوق الرأس *OVer Head Pass* والذى سوف نناقشه فى فترة لاحقه.

حيث هذا النوع الأخير يكون هو المفضل أو المميز فى توجيه الكرة بقوة وثيقة ويطلق عليه *The Hard Driver to Ball* ، وذلك عكس التمرير من أسفل باليدين معاً، الذى نلاحظه فى استقبال الإرسال أو الضرب كما أوضحنا، فعلى اللاعب أن يستلم أو يستقبل باستخدام والسبب فى ذلك أن اليدان ليست قوية بالقدر الكافى لاستقبال الكرة المضروبة بقوة يعكس استخدام الثلث الأول من الذراعين معا كما فى هذه المهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، حيث زادت المساحة المستقبله للكرة، وبالتالى تساعد على توجيهها، كما أن حجم المجموعة العضلية على الذرعان (منطقة الساعد)، كمسطح أكبر عنه فى حالة أصابع اليدين.

أن التمرير من أسفل مهارة يجب ألا يستهان بها عند بدء تعلمها للناشئين، والشئ الذى يجب أن يفهمه هؤلاء أنها من المهارة السهلة فى المظهر، ولكن الصعبة فى التطبيق أيضا عليهم أن يفهموا أنها الأكثر استعمالا لتوجيه الكرة، أن هدفها الإساسى بجانب ذلك هو العمل على امتصاص القوة الخاصة بالكرة المضروبة خاصة فى حالتى الإرسال أو الضرب، وتوجيهها بعيدا إلى الاتجاه الذى يستطيع فيه فريقك أن ينفذ من خلالها التمرير من أعلى فوق الرأس (بمعنى إلى المعد للاعداد)، أو أى لعبة تالية.

لماذا التمرير من أسفل باليدين معاً مهما ؟

Why The Forearm Pass important?

كما هو الحال فإن استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً كمهارة أولى عند استقبال الكرة المرسله من الفريق المنافس تعتبر من المهارات التى يجب أن تنفذ بكفاءة عالية ومؤثرة، فهى تعطى ثقة للاعب خاصة عندما ينجح فى إستقبال الإرسال أو استلام الضربات الهجومية، وتزيد هذه الثقة عندما ينجح فى توجيه الكرة، هذا بالنسبة للاعب فما بالك بالفريق لو اجاد جميع افراد إتقان هذه المهارة، فبالتأكيد سوف يصبح فريقا ناجحاً، خاصة بعدما أو بمجرد التحول أو التغير السريع من حالة الدفاع إلى الهجوم فتكون مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Fore arm Pass* هى الاساس، واستعمالها أمر ضروريا، لذلك يطلق عليها البعض المفتاح الثانى لنجاح الفريق.

كيف تنفذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ؟

How to Execute the forearm pass ?

لتنفيذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً بأن هناك عوامل عديدة تؤثر فى اداء هذه المهارة، إلا أننا نرى أن العامل الاساسى لتنفيذ الجيد بالنسبة لهذه المهارة يتمثل فى الأربع النقاط التالية :

أ - إدراك أو استلام الكرة وتمريرها إلى مركز المعد الذى فى حالة الإعداد أو تمريرها إلى زميل فى حالة التمرير.

ب - القيام بحركة اللمس.

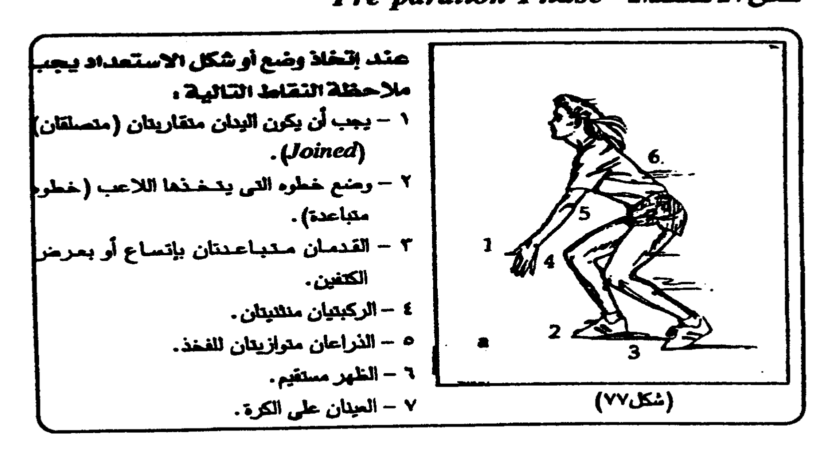
جـ - متابعة الكرة المنتهية إلى الهدف.

وعندما يؤدى اللاعب مهارة من أسفل باليدين معاً، يجب أن تكون اليدين متشابكتان مع بعضهما البعض (ولا يقصد بالتشابك هو تشابك الاصابع أو وضع ساعد فوق أخر ولكن يقصد بذلك تقارب منطقتى الساعدان نزولا بتقارب اليدين)، انظر (الرسم) مع ملاحظة أن يكون الابهامان متوازيين، والمرفقين يدوران للداخل لدرجة كبيرة، وتكون الناحية الناعمة Flat Partion's وهى الجزء المسطح هى التى تواجه السقف (سقف الصالة)، إن هذا الجزء المسطح يشكل بواسطة دوران المرفقان

للداخل مع تقارب الساعدان ويكون ذلك قدر المستطاع، مع ملاحظة أن تكون ذراعى اللاعب متوازينان لفخذيه، ومتدليان لإسفل ومتباعدين عن الجسم،أن الأهم من ذلك أن تحاول أن تتواجد بهذا الوضع بجوار الكرة، وعند اللمس لمس الكرة يجب أن تبدأ الحركة من الرجلين وذلك فى عمل متصل متتالى فى مرجحة حفيفة من الذرعان بحيث لا يتعدا ارتفاعها مستوى الصدر انظر الشكل (١/٢).

إن مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً تكون من المهارات السهلة نسبياً، عندما تتحرك اتجاه الكرة أولاً، وعندما تصل إلى مكان الكرة فإنه يتبقى عليك، أن تسرع بإتخاذ الوضع السليم لمحاولة القيام بأداء هذه المهارة، بينما الصعوبة فى هذه المهارة تتمثل فى عدم إمكانية تنفيذها فى أى مهارة رياضية أخرى، تؤدى فيها الذرعان بهذا الشكل عند التعامل مع الكرة، كما يجب عدم الميل أو الانعطاف وذلك عندما تضرب الكرة باليدين، ويجب معالجة مثل هذا الخطأ أو بأول حتى لا تكتسب مثل هذه العادة.

التمرير من أسفل باليدين معاً مفتاح النجاح
Forearm Pass Keys to Success
المراحل الفنية الثلاث للتمرير من اسفل باليدين (الساعدين)
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre Contact*
شكل الاستعداد *Pre paration Phase*



عند إتخاذ وضع أو شكل الاستعداد يجب ملاحظة النقاط التالية :

١ – يجب أن يكون اليدان متقاربتان (متصلتان) (*Joined*).
٢ – وضع خطوه التى يتخذها اللاعب (خطوة متباعدة).
٣ – القدمان متباعدتان بإتساع أو بعرض الكتفين.
٤ – الركبتيان منثنيتان.
٥ – الذراعان متوازيتان للفخذ.
٦ – الظهر مستقيم.
٧ – العينان على الكرة.

(شكل ٧٧)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phose*



شكل(٧٩) شكل(٧٨)

● **عند تنفيذ الوضع يجب مراعاة الاشتراطات التالية :**

١ – الابهامان متوازيتان.
٢ – ميل اليدان (الذراعان) معاً لأسفل.
٣ – عادة ما يكون استلام أو استقبال الكرة على الجانب الأيسر من الجسم.
٤ – امتداد خفيف بالنسبة للرجلين عند تنفيذ الحركة.
٥ – للإمام ولاعلى تكون حركة *Poking*.
٦ – الجزء السطح للذراعان (الثلث الأول من منطقة الساعد) تميل اتجاه الهدف.
٧ – المقعدة تحت للإمام.
٨ – راقب لمس الكرة للذراعان (الثلث الأول من الساعد) .

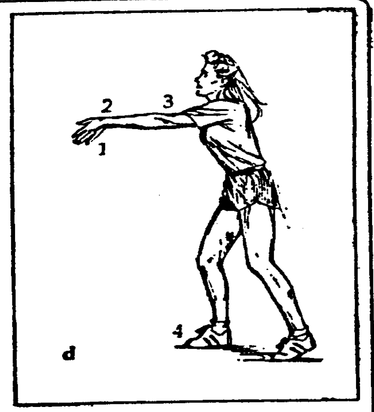
* لاحظ الأرقام الموجودة على شكل (٧٨)، (٧٩) .

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through Phase*

بعد الإنتهاء من تنفيذ الوضع والوصول إلى نهاية الحركة يجب أن تتم النقاط التالية بعد المتابعة :

١ – اليدان تظل متقاربتان.
٢ – المسطح الخاص بالذراعان (الثلث الأول من الساعدين) يتبعان الكرة اتجاه الهدف.
٣ – الذرعان لا ترتفعان أعلى مستوى الكتف.
٤ – يراعى تحويل الوزن للإمام.
٥ – العينان تتبعان الكرة إلى الهدف.



(شكل ٨٠)

استكشاف إخطاء التمرير من أسفل باليدين معاً

Detecting Forearm Pass Errors

يعتبر استكشاف إخطاء الأداء من الأمور الهامة بالنسبة لكلا من المدرب واللاعب، إذا يجب على كلاهما أن يعمل جاهدا على استكشاف هذه الاخطاء والعمل على حلها مستخدما فى ذلك الاساليب المختلفة من شرح، وتلقين، والاستعانة بصور وعمل نموذج أو الاستعان بالصور أو الشرائط .. الخ، إذا أن عدم استكشاف هذا الخطأ يترتب عليه تراكم الاخطاء وبالتالى تهتز صورة المهارة وتجئ ضعيفة التنفيذ، ولو استطاع اللاعب أو المدرب أن يتعلم كيفية التعرف على المحتويات الخاصة بالتنفيذ الصحيح والخاص بمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، والتى سوف نسردها هنا، فإن ذلك يصبح من السهل على كلاهما أن يحلل محاولاته (اللاعب عند التنفيذ والمدرب عند التعليم) لكى يستطيع كلاهما أن يؤدى بطريقة صحيحة فيما بعد، مع

ملاحظة أن هذا التحليل يمتد إلى المرحلة الخاصة بمتابعة، ولقد حاولت هنا أن اسرد تلك الاخطاء الأكثر شيوعا عند أداء مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، وأشير إليها فى القائمة التالية، مع توضيح بعض المقترحات الخاصة بكيفية تصحيحها (حيث أنها من الأمور الهامة التى يجب عليك الإشارة إليها (المدرب) عند تعليمك هذه المهارة.

الإخطاء والتصحيح فى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً

Errors and Crroction at Fore arm Pass

الخطأ *Error* ⃠	التصحيح (✓) *Correction*
١ - الذراعان تكونان مرتفعتان أكثر من اللازم، وذلك عند ملامسة الكرة، وكذا عند متابعة الكرة حيث تكون أعلى من مستوى الكتفين.	١ - دع الكرة تسقط حتى مستوى حزام الوسط وذلك قبل ملامستها حاول أن توقف الذرعان أثناء اللمس، وبقيامك بحركة *Pockingaction* على الكرة.
(شكل ٨١)	

Correction (✓) التصحيح	Earor ⃠ الخطأ
٢ - يراعى ثنى الركبتين، مع المحافظة على استقامة الظهر، بمجرد ما تتحرك تحت الكرة، من الممكن فى الأول أو فى بدء التعليم أن تلمس الأرض بيديك حتى تظل فى الوضع المنخفض الناتج عن ثنى الركبتين وليس ثنى منطقة الجذع.	٢ - تحصل على وضع منخفض أو تميل إلى الإمام بجسمك أكثر من اللازم، وذلك نتيجة ثنى الجذع (الوسط أو الحوض) بدلا من ثنى ركبتك، هذا يترتب عليه تمرير الكرة عادة يكون منخفضا أكثر من اللازم، وتكون الكرة ايضا سريعة جداً. (شكل٨٢)
٣ -مراجعة، على اللاعب أن يكون وزنه لاعلى على قدميه الإمامية، وهذا سوف يجعل جسمك يميل (منحنى) للإمام *Inclined Forward*.	٣ - أن اللاعب لا يقوم بنقل أو تحويل وزنه إلى الهدف الذى تنوى تمرير الكرة اليه، ونتيجة ذلك أن الكرة لا تنتقل إلى الإمام.

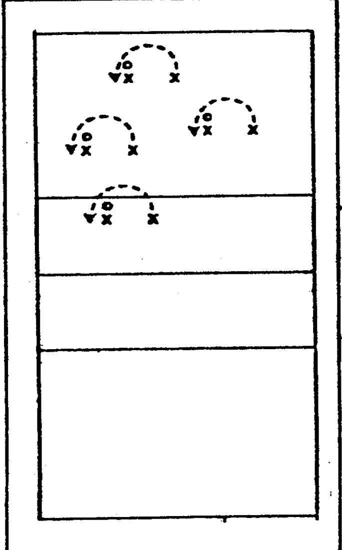


الخطأ ⃠ Earor	التصحيح (✓) Correction
(شكل٨٣)	
٤ – اليدان متباعدان أو منفصلتان مثل أو أثناء أو بعد لمس الكرة تماما، والنتيجة هى تمريره خاطئه. (شكل٨٤)	٤ – احفظ اليدين متصلتان (متقاربتان) مع لف الساعدين والذراعان للخارج، بمعنى أخر لف ذراع واحدة مع الأخرى مع بواجد الابهامان متوازيين.

الخطأ ⃠ Earor	التصحيح (✓) Correction
٥ – الكرة تلامس الذراعين أعلى أو فوق المرفقين (على مفصل الكوعين)، أو لمس الكرة الجذع. (شكل ٨٥)	٥ – حافظ على وضع الذراعان متوازيتان مع فخذيك والمس الكرة بعيدا عن الجذاع *away From Your Torso.*

تدريبات علي التمرير من أسفل باليدن معا *Forearm Pass drills*

تدريب رقم (٥) :


(شكل٨٦)

التدريب على التمرير وتعليق الكرة
Passing and held ball drill

- فى أحد نصفى الملعب إجعل المساعد يعلق كرة، أو ممسكا بكرة معلقة بحبل، على هذا المساعد أن يوجه الكرة لجهة الخارج وفى مستوى الوسط، يبدأ اللاعب فى أداء التمرير من أسفل باليدين معاً، ولذلك لأخذ الأساس بنقطة تقابل الكرة مع الثلث الأول من الساعد.
- وفى مرحلة متقدمة إجعل الكرة تسقط من يد المساعد فى تلك اللحظه على اللاعب المؤدى لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، أن يمرر الكرة بعيدا عن المساعد بطريقة تجعلها تتجة من فوق رأسه (المساعد).
- على المساعدة سرعة إعادة الكرة وتكرار التدريب.
- يستمر التدريب بين اللاعبين بالتناوب، (المساعد يعمل، اللاعب يصبح مساعدا).

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن اتباع الآتى:

- محاولة تمرير (٢٥) تمريره ناجحة جيدة من أسفل باليدين معاً من (٣٠) محاولة.

التسجيل *Score* :

- (#) سجل عدد مرات التمريرات الناجحة.

تدريب رقم (٦) :

تدريب تمرير المساعد

Partner Pass drill

- إجعل لاعب يقوم بدور المساعد، ثم إجعله يقذف الكرة.
- على اللاعب أن يتحرك اتجاه الكرة ويؤدى مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، مع ملاحظة أن الكرة الممرة تمر خلف جسم مساعد (تمر من فوقه).
- يجب على المساعد أن يكون قادراً على أن يأخذ أكثر من خطوة فى أى اتجاه، يستطيع منها رمى الكرة إلى اللاعب المؤدى للتمرير من أسفل باليدين معاً.

(شكل ٨٧)

أهداف ناجحة *Success Gaols*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تمرير (٢٠) تمريرة جيدة ناجحة من أسفل من (٢٥) محاولة.

التسجيل *Score* :

- # سجل عدد مرات التمريرات الناجحة من أسفل باليدين معاً والتى مرت من فوق المساعد.

تدريب رقم (٧) :

التـــدريب على الضـــرب المتـــواصل
Continuous bumping Dill

- يلطف (بسهولة) اقذف كرة طائرة لنفسك من وضع رمى بطريقـة *Under Hand Pass*.
- ثم تحرك أو انزل تحت الكرة متخذا وضع التمرير من أسفل باليدين معاً، ثم بعد ذلك قم بأداء التمرير من أسفل باليدين معاً، مع محاولة المحافظة على الكرة فى الهواء.
- أضرب الكرة *Bumping* على ارتفاع من ٨ - ١٠ أقدام، يمكنك إستعمال الشبكة دليل فى المربعات القريبة منها.
- حـاول أن تنتـقل إلى مـربع آخـر من المربعـات التسـعة الموجودة فى نصف الملعب (أنظر الشكل مؤديا نفس العمل.

10'
10'
x
x

(شكل٨٨)

أهداف ناجحة ***Success Goals*:**

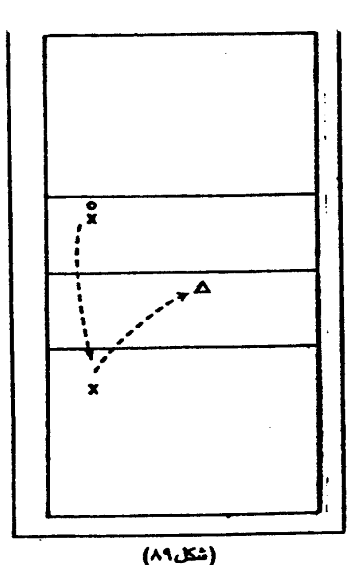
لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- ثم بأداء (٢٠) ضربه (تمريرة من أسفل) ناجحة متتالية، بينما تظل داخل المربع الذى مساحته ١٠ أقدام مربعة (١٠ × ١٠ قدم) .

التسجيل ***Score*:**

- (#) أحسب أو سجل عدد الضربات فى كل صف مربعات.

تدريب رقم (٨) :


(شكل٨٩)

تدريب التمرير على هدف

Passing to target drill

- فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين، يقف أحد اللاعبين فى الجهة العكسية من الملعب، ثم يقوم بقذف الكرة لتمر من فوق الشبكه.
- على اللاعب الواقف فى الناحية المقابلة إستقبال الكرة، باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً، مع توجيهها، إلى اللاعب الثالث الواقف فى مركز (٣) على الشبكه (Δ).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- قم بأداء (٢٠) تمريره دقيقة ناجحة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً من (٢٥) محاولة.

التسجيل *Score* :

- (#) أحسب أو سجل عدد مرات التمرير من أسفل الناجحة التى وصلت إلى اللاعب على الشبكه.

تريب رقم (٩) :

تدريب للتمرير والتحرك

Pass and Move drill

(شكل ٩٠)

- تقف مجموعة من ثلاث لاعبين فى أحد نصفى الملعب.
- إجعل إثنان لاعبان (كمساعدين) يقف داخل منطقة الهجوم المسافة بينهما حوالى ٢٠ قدم، ويواجها الخط الهجومى (منطقة الدفاع).
- اللاعب الثالث فى الملعب الخلفى *Back Court* وقرب خط الإرسال فى مواجهه اللاعبان.
- يبدأ اللاعب الثالث (*X*) فى التحرك جانبا لجهة اليمين مرة وأخرى لجهة اليسار واتجاه النقطة مباشرة ليستطيع فى كل مرة أن يواجه اللاعبان الاخران.
- وعند اقترابه للنقطة أمام اللاعب، على اللاعب فى منطقة الهجوم أن يقذف الكرة اتجاه اللاعب المتحرك يمينا، وعلى الاخير أن يقوم باستلام الكرة التى أصبحت فى مواجهته مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً، وإعادتها على ارتفاع ٢ قدم عن ارتفاع الشبكه.
- ثم يبدأ فى التحرك الجانبى إلى الناحية اليسرى .. وهكذا.
- على اللاعب القاذف للكرات ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة، فى أى اتجاه حتى يمسك تمريرات اللاعب المؤدى لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- ثم بأداء (٢٠) تمريره ناجحة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً من التحرك جانبا ذلك من (٢٥) محاولة قذف.

التسجيل *Score*:

- - (//) سجل عدد مرات التمرير من أسفل.

التدريب رقم (١٠):

تدريب على دقة التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm Pass for Accurcy drill

- إجعل أحد اللاعب يقوم بدور المساعد، ويقف خلف خط الهجوم فى أحد نصفى الملعب، واللاعب الآخر فى منتصف خط الإرسال (الـ د النهائى للملعب) فى الجهة العكسية أو نصف الملعب الآخر.
- يقوم اللاعب المساعد بقذف الكرة لتمر من فوق الشبكة إلى الجانب الآخر (فى ركن الملعب)، (مركز (٥))، على اللاعب الواقف على خط النهائى أن يتحرك بسرعة ليستلم الكرة مستخدما التمرير من أسفل باليدين معاً لتمريرها داخل مربع مساحة ١٠ × ١٠ قدم داخل منطقة هجوم اللاعب الممرر، أنظر شكل (٩٦).

10'
10'
5'
x
x

(شكل٩٦)

- المربع المرسوم مساحة ١٠ × ١٠ قدم داخل منطقة الهجوم ويبعد عن الخط الجانبى ٥ أقدام. أنظر نفس الشكل السابق.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

على اللاعب أن يؤدى (٢٠) تمريره من أسفل باليدين معاً من ٢٥ محاولة (كرة مقذوفه).

التسجيل :

// أحسب سجل عدد مرات التمرير الناجحة داخل المربع.

قائمة مفاتيح النجاح لمهارة التمرير من أسفل باليدين معاً

Forearm Pass Keys to success checklist

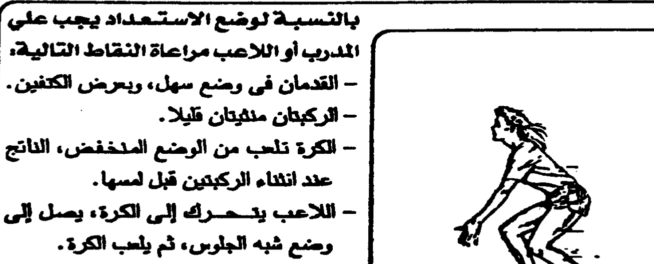
تعتبر مراجعة الأداء من الأمور الهامة لكل من المدرب أو المدرس وحتى اللاعب، فمن خلال هذه المراجعة نستطيع التعرف على أخطاء الأداء، وفى المهارة التى نحن بصددها (التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass*)، وعندما يقوم أحد ما بمراجعة أداؤك سواء مدرباً، أو مدرساً، فإنه يلاحظ أن التمريره الضعيفة العرضيه عادة ما تعطى مؤشر قوى لأنواع الخطأ الذى حصل، وأدى بالتالى إلى فشل هذه المهارة وخروج الكرة عن خط السير المحدد لها، فعلى سبيل المثال لو أن الكرة التى مررت ذهبت لاعلى (فوقك)، عنها فى اتجاهها المحدد للإمام، فإنه هناك خطئان فى الأداء يمكن أن يوضحا أن سبب ذلك الآتى :

أ - أنك لم تحول أو تنقل وزن جسمك للإمام.

ب - إنك لمست الكرة عاليا أكثر من اللازم.

ولقد حاولت هنا فى هذه القائمة أن أصيغ مجموعة من النقاط الهامة يمكنك كمدرب أو لاعب أو مدرس أن تستطيع مراجعتها حتى تسلط إهتمامك على تلك الأجزاء من الحركة والمحتملة فى وضع الاستعداد، وضع التنفيذ، وكذا وضع المتابعة، لتساعدك على اكتشاف الاخطاء والعمل على تلافيها.

شكل الاستعداد *Preparation Phase*

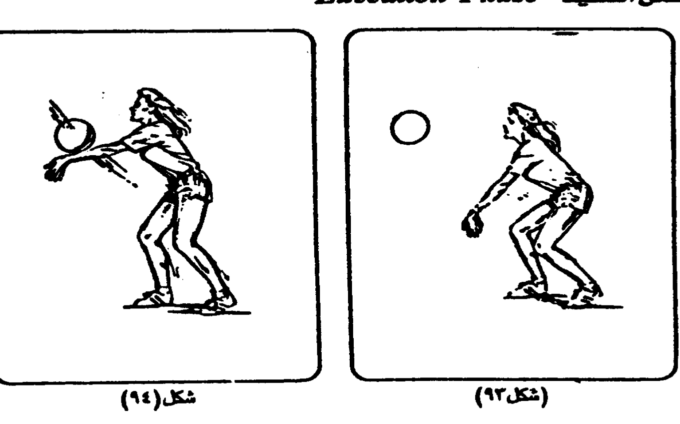


بالنسبة لوضع الاستعداد يجب علي المدرب أو اللاعب مراعاة النقاط التالية:

- القدمان في وضع سهل، وبعرض الكتفين.
- الركبتان منثنيتان قليلا.
- الكرة تلعب من الوضع المنخفض، الناتج عند انثناء الركبتين قبل لمسها.
- اللاعب يتحرك إلى الكرة، يصل إلى وضع شبه الجلوس، ثم يلعب الكرة.
- اللاعب يجعل الذرعان والمرفقان إلى الداخل لمواجهة الكرة بالثلث الأول من الساعد، الابهامان متوازيان، المرفقين مضمومتان مع الذرعان معا.
- الذرعان يكونان متوازيتان للفخذين.

شكل(٩٢)

شكل التنفيذ *Execution Phase*

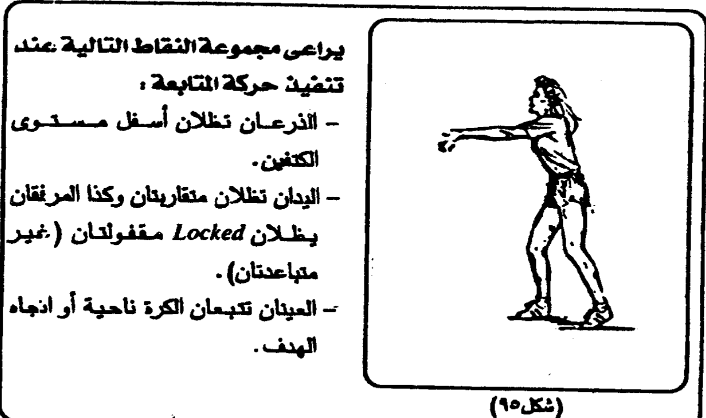


(شكل٩٣) شكل(٩٤)

يراعى مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ الوضع :

- اللاعب يستقبل أو يستلم الكرة على الناحية اليسرى من الجسم.
- الذرعان تتحركان للإمام وللاعلى مع مرجحة خفيفة.
- ينتقل وزن الجسم للإمام.
- الممرر يوجه الكرة ناحية الهدف.
- الكرة تلمس بعيدة عن الجسم حتى نضمن قوس الطيران المحتمل.

شكل المتابعة *Follow Through Phase*



يراعى مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ حركة المتابعة :

- الذرعان تظلان أسفل مستوى الكتفين.
- اليدان تظلان متقاربتان وكذا المرفقان يظلان *Locked* مقفولتان (غير متباعدتان).
- العينان تتبعان الكرة ناحية أو اتجاه الهدف.

(شكل٩٥)

الفصل الخامس عشر ١٥

التمرير من أعلى فوق الرأس

Over Head Pass

التمرير من أعلى فوق الرأس

مفتاح النجاح

المراحل الفنية للتمرير من أعلى فوق الرأس

إستكشاف أخطاء التمرير من أعلى وتصحيحها

تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس



التمرير من أعلى فوق الرأس *Over Head Pass*

تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس والمعروفة باسم *The Over head pass* من المهارات التى يجب أن يتعلمها ويتقنها جميع اللاعبين بمختلف تخصصاتهم فهى لا غنى عنها. كما أنها أحد أشكال التمرير *The passing* الذى يعتبر ضمن المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.

وتتصف هذه المهارة بأنها أحد المهارات أيضاً التى تتناولها اليد بكفاءة مع ضبط أكبر وتحكم أكثر. وقد يتبادر إلى ذهن الكثير منا أنها من المهارات السهل تعلمها نظراً لأنها نتعامل فيها باليدين فى وقت واحد. ولكن الصعوبة هنا أننا نتعامل مع الكرة بأطراف الأصابع (سلاميات الأصابع).

وبالتدريب المستمر بعد التعلم الجيد لهذه المهارة نستطيع أن نتقنها ونتعامل مع الكرة باطراف الأصابع بسهولة ويسر. وأن ما كان صعبا فى شكله الخارجى أصبح سهلا فى تطبيقه الداخلى.

وترجع أهمية هذه المهارة بأنه عند أستخدام اللاعب لها (التمرير من أعلى فوق الرأس) فانه من خلالها يستطيع أن يتحرك الفريق بمهارة فائقة وكذا عودة الكرة إلى الخصم بنفس المهارة والإتقان.

ومهارة التمرير من أعلى الرأس *The Over head pass* هى فى الأصل أو فى الأول تنفذ بواسطة اللاعب المعد والمعروف باسم *The setter* بغرض توزيع الكرة إلى المهاجم على الشبكة. وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك فلا يصبح الاقتصار على اللاعب المعد بل يستطيع أن يستخدمها أى لاعب لكى ينجز واجب معين (مثل تمريرها إلى لاعب مهاجم على الشبكة لاتمام عملية الهجوم).

لذلك فإنه يتحتم على جميع اللاعبين أن يكونوا قادرين على تنفيذ هذه المهارة إما من أعلى وللامام أو من أعلى وللخلف والمسمى ال *The Back pass* أو التمرير من أعلى وللخلف *Over head Back*، ودون تغيير شكل التوزيع *Style of delivery*.

لماذا تكون مهارة التمرير من أعلى الرأس مهمة ؟
Why is The Overhead pass Important ?

وللاجابة على هذا التساؤل، يجب أن نعرف أنه فى العادة غالبا ما تكون مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس هى اللمسة الثانية للفريق، فاى فريق يقسم مجهوده إلى ثلاث خطوات رئيسية، الأولى تتعلق بالاستلام الجيد للارسال، والثانية تتعلق بالتمرير (الاعداد)، والثالثة هى الضرب وذلك كله فى معظم المواقف اللعبية الهجومية، التى تحتم أن يكون هناك لاعب أعد خصيصاً ليكون *Setter*

بمعنى آخر بأنه هو اللاعب الذى يستطيع أن ينفذ اللمسة الثانية بنجاح، لذلك يعتمد على الفريق إعتماداً كلياً فى تشكيل أو تصميم الهجوم الحادث على الشبكة ولذلك يجب أن يكون أفضل لاعب يجيد تنفيذ وإستخدام الإعداد من أعلى فوق الرأس

ولا يقتصر الأمر على اللاعب المعد *The Setter* فقط، فيمكن لأى لاعب أن يستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس بواسطة أى لاعب حتى لو كان هذا اللاعب هو اللاعب المستلم أو المستقبل للارسال، خاصة إذا كانت الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتفين، وتكون قادمة إلى اللاعب بقوة قليلة.

وكقاعدة يجب على اللاعب إستخدام هذا النوع من التمرير من أعلى فوق الرأس عند يكون هذا اللاعب فى الوضع المناسب واللائق الذى يسمح له إستخدام هذه المهارة، فمثلاً لا تدع الكرة تسقط إلى مستوى أسفل الكتف فيصبح إستخدام مهارة التمرير من أسفل اليدين معاً *The Forearm pass* واجباً، بعكس إذا كانت الكرة أعلى من مستوى الكتفين هنا نستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس.

لهذا السبب يصبح التمرير من أعلى فوق الرأس أكثر الطرق كفاءة بالنسبة لمعالجة أو التصرف بالكرة *to handie the ball*.

كيف تنفذ مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس ؟
How To Excute The Over hand pass ?

لتنفيذ هذه المهارة يكون وضع الاستعداد هو الوقوف والقدمان متباعدان وعلى إستقامة خفيفة (بدون تصلب) القدمان متباعدتان باتساع أو بعرض الكتفين،

الركبتان منثنيتان قليلاً، (مسموح بتقدم أحد القدمين للامام قليلاً)، ترتفع اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلاً وعلى مسافة ٦ - ٨ بوصة تقريباً حوالى (٢٥) سم، الابهامان تشيران إلى العينان، (بمعنى آخر أن الخط الوهمى الواصل من الابهامان يصل إلى العينان)، اليدان أو الكفان تشكلان نافذة *Form a window* مع الابهامان - أى أن الاصابع والابهامان يشكلان نافذة أمام العينان - وباستدارة الكرة فى أسلوب أو شكل تستطيع فيه أصابع اليدين رفع الكرة لأكبر مسافة بقدر الامكان.

أيضاً يبدو فى غاية الأهمية أن يكون وضع كتفى اللاعب المؤدى لهذه المهارة زاوية مربعة *Squarely* إتجاه الهدف (بمعنى آخر أن الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين تشكلان مع الهدف شكل مربع)

بمجرد ما تلمس يداك أو يدا اللاعب الكرة يجب أن يكون شكل اليدين على هيئة إستدارة الكرة، وبمجرد اللمس الكرة بأطراف الأصابع، تفرد الذراعان والرجلين فى عمل متصل متتالى حيث تبدأ الحركة من مفاصل الطرف السفلى للرجلين - ثم الجذع فاليدان، مع تحويل أو تغيير ثقل الجسم (وزنه) للامام فى إتجاه التمرير. أنظر الشكل . .

التمرير من أعلى فوق الرأس مفتاح النجاح

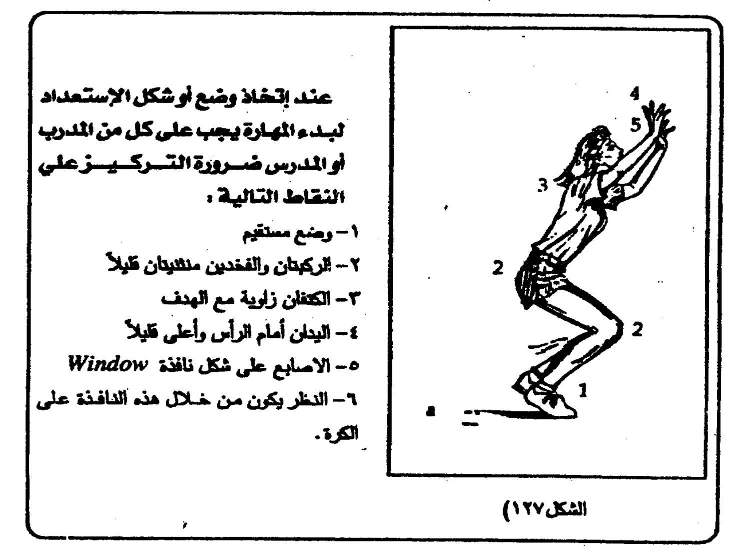
Over head pass Key to Success

تعتبر مجموع النقاط التى سوف نشير إليها هنا فى الخطوات الثلاث (الاستعداد - التنفيذ - المتابعة) تمثل فى الحقيقة مفتاح النجاح بالنسبة لإتقان مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس، لذا يجب على المدرب أو المدرس وكذلك اللاعب عند التعليم أو التدريب وكذا التدريس أن يطبق ويركز على أهم النقاط التى وردت فى كل خطوة من الخطوات الثلاث مستعيناً بالارقام المسلسلة الموجودة على كل شكل، حيث تمثل هذه النقاط أهم ما يجب مراعاته عند أداء هذه المهارة .

المراحل الفنية الثلاث للتمرير من أعلى فوق الرأس

المرحلة التمهيديه (قبل اللمس) *pre contact*

شكل الاستعداد *prepartion phase*

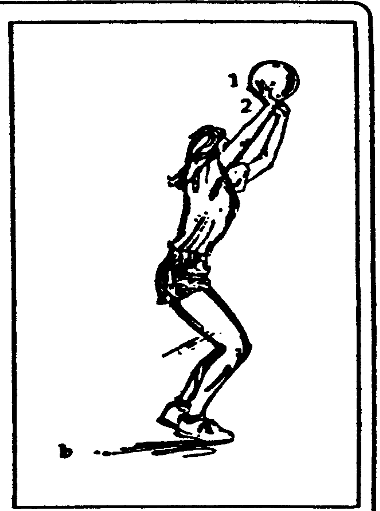


الشكل (١٢٧)

* أستعن بالارقام الموجودة على شكل رقم (١٢٦)

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*



(شكل ١٢٨)



(شكل ١٢٩)

عند تنفيذ الوضع أو الشكل يجب على المدرب مراعاة الاشتراطات التالية بالنسبة لهذه الخطوة :

١- شكل اليدين على الكرة (إستدارة)

٢- اللمس فى الجزء السفلى الخلفى من الكرة

٣- لمس الكرة يكون بالسلامية الاولى والثانية من الاصابع

٤- مد (فرد) الذراعان والرجلين

٥- اليدان تشيران إلى الهدف.

* لاحظ الارقام الموجودة على الشكلين (١٢٨، ١٢٩)

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة ***Follow Through phase :***

أما بالنسبة لختام الحركة وبعد الأنتهاء منها والوصول إلى وضع المتابعة نرى ضرورة مراعاة مجموعة النقاط التالية :

١- الذراعان واليدان فى كامل إمتداد لهما

٢- تحويل نقل الجسم إتجاه الهدف (مكان التمرير)

٣- تحرك بسرعة اتجاة الكرة.

(شكل ١٣٠)

إستكتشاف أخطاء التمرير من أعلى فوق الرأس

Detecting Over head pass Error's

وهنا نود أن نشير إلى حقيقة هامة، وهى أن معظم اللاعبون يجدون صعوبة بالغة فى طريقة أداء التمرير من أعلى فوق الرأس، والذى فى رأينا نرجعه إلى سببين رئيسيين،

أولاً : وضع اللاعب بجوار الكرة، حيث نجد أن اللاعب يأخذ مكانه أو وضعه بجوار الكرة والذى يجب أن يكون صحيحاً ويتسنى ذلك من خلال عمل زوايا الكتفين مع إمتداد الهدف حتى يتسنى له أداء التمرير بطريقة صحيحة (كما سبق وأوضحنا أن الخطان الوهميان الخارجان من الكتفين وحتى الهدف يكونا على شكل مربع).

ثانياً : أن اللاعب يحاول لعب الكرة مع وضع الجسم والذى تكون فيه الذراعان والرجلين قد أمتدتا فعلاً بالكامل.

لذلك يجب على من المدرب أو المدرس أن يشجع اللاعب لكى يتحرك فى الوقت المناسب إلى المكان الصحيح فى الملعب ثم إتخاذ الوضع المتوسط للجسم (تحت الكرة) فى اللحظة المناسبة، إنتظاراً لمجئ الكرة، ثم تنفيذ الوضع بالامتداد الكامل للذراعان والرجلين معاً وفى وقت واحد، مع ملاحظة أن المد يبدأ فى عمل متصل متتالى مع الرجلين حتى الذراعان مروراً بالجذع، هنا سوف تصبح المهارة سهلة الأداء.

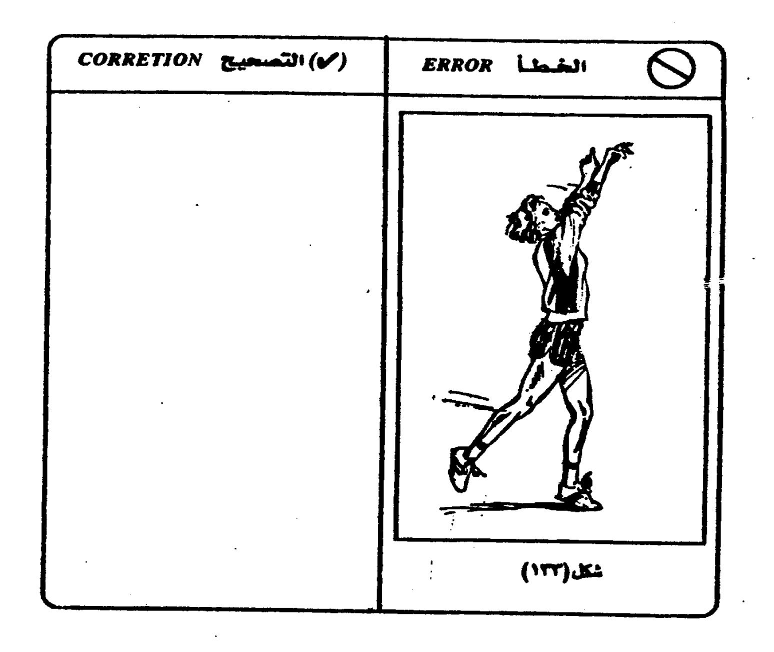
الأخطاء والتصحيح فى التمرير من أعلى فوق الرأس

Frrors and correction over head pass

وهنا حاولنا فى هذا الجدول أن نوضح بعض الأخطاء الشائعة التى تحدث عند معظم اللاعبين عند بدء التعليم، محاولين أن نشير أمام كل خطأ إلى طريقة تصحيحه، ويجب على المدرب أو المدرس الا ينتقل من خطوة إلى خطوةالى بعد معالجة الخطأ الظاهر فيها، حتى لا تتراكم الاخطاء ويفشل اللاعب فى الأداء.

⃠ الخطأ ERROR	(✔) التصحيح CORRETION
١- الكرة تلمس راحة اليد *Palms* وتستقر (الخطأ المعروف بـ *Rest*) شكل(١٣١)	أفصل الاصابع عن بعضهم البعض، مع (حبك *Wrap*) الاصابع حول الكرة، ولمس اكرة بالسلاميتان الأولى والثانية من الأصابع فقط والأبهامان
٢- الكرة (تذهب) ترتفع عمودياً لأعلى وليس إتجاة الهدف .	٢- يجب أن يكون إمتداد أطرافك فى عمل متصل متتالى يبدأ من الرجلين فالجذع فالذراعان، مع ضرورة الاهتمام بتحويل أو نقل وزن الجسم للامام إتجاة الهدف، ولمس الكرة فى الجزء السفلى الخلفى وليس فى قاع الكرة .

ERROR الخطأ	CORRETION التصحيح (✔)
شكل (١٣٢)	
٣- توجد صعوبة فى توجيه الكرة إلى الهدف.	٣- يجب أن تكون كتفيك فى وضع زاوية إتجاه الهدف، ويجب أن تكون اليدان باستدارة الكرة وحبك الاصابع حولها ووزنها موزع على اليدان بالتساوى .
٤- الكرة (تلف أو تبرم لأعلى) *spin* وذلك بإفراط أو مبالغة *excessively*، مما يؤثر على قوس طيرانها .	٤- يجب أعطاء الكرة (دفع) أو قوة محركة مباشرة، ولا تدحرجها بعيداً عن يديك.



شكل(١٣٣)

تدريبات التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass drills*

تدريب رقم (٢٣) :

تدريب التمرير - إرتداد - تمرير

Pass - Bounce - Pass drill

- اللاعب فى أحد ركنى الملعب (مركز رقم (٥)) فى الملعب الخلفى *Back Court*
- يقوم اللاعب بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس على أرتفاع لا يقل عن ٥ أقدام فى الهواء
- يدع اللاعب الكرة تسقط على الأرض
- عند إرتداد الكرة إلى أعلى يقوم اللاعب بعمل التمرير مرة أخرى على الكرة المرتدة من الأرض مرة ثانية
- يحاول اللاعب أن يحفظ الكرة داخل منطقة تمثل نصف جانب واحد من الملعب .

شكل (١٣٤)

أهداف ناجحة *Success Gools*:

لكى يحقق هذا التدريب هدفه بنجاح يحسن اتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون تمريرة ناجحة من فوق الرأس.

التسجيل *Score* :

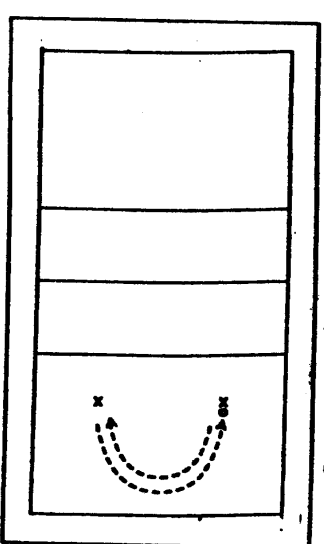
إحسب وسجل وفقا للآتى :

(#) سجل عدد مرات التسجيل من أعلى فوق الرأس التى تمت بنجاح من الكرات المرتدة.

تدريب رقم (٢٤):

تدريب المساعدة بقذف ثم التمرير

Partner Toss and Pass Drill



شكل (١٣٥)

- فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم وداخل منطقة الدفاع (الملعب الخلفى *Back Court*.
- أجعل المساعد يقذف كرة طائرة عالية وسهلة إتجاة اللاعب الآخر.
- على الأخير أن يقوم بأداء مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس فى محاولة لأعادة الكرة مرة أخرى للمساعد.
- يحاول المساعد أن يمسك الكرة دون التحرك أكثر من خطوة واحدة فى أى إتجاه من الأتجاهات الأربع.

أهداف ناجحة *Success Gools*

لكى يحقق هذا التدريب هدفه بنجاح يحسن اتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تمريرات ناجحة من أعلى فوق الرأس إلى مساعدك.

التسجيل *Score*:

احسب وسجل وفقاً لآتى:

- سجل عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس الواصلة إلى المساعد بنجاح.

تدريب رقم (٢٥) :

تدريب تمرير الكرة (الحــــرة) (الطائشة) (التى بدون اتجاه) :

Free Ball Passing Drill

شكل (١٣٦)

- فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقف أحدهم نصف الملعب وخلف خط الهجوم الـ ٣ م للقيام بمهام قاذف الكرة (X) .
- فى الجهة العكسية، فى نصف الملعب الآخر قرب الشبكة متخذاً الوضع المناسب للقيام بحائط الصد (البلوك) على الشبكة، اللاعب (s) قرب خط الهجوم للقيام بمهام المعد *Setter*.

يصيح اللاعب (x) القاذف بكلمه *Free* (حرة) ثم يقوم بقذف الكرة عالياً لتمر من فوق الشبكة وتسقط فى منطقة الهجوم فى النصف الآخر من الملعب.

- على اللاعب المستقبل (x) أن يتحرك بعيداً عن الشبكة وحتى خط الهجوم، وذلك بمجرد سماع بكلمة *Free*، ثم يقوم بتمرير الكرة من أعلى فوق الرأس ولاتجاه اللاعب المعد (s)، الذى على الأخير أن يتحرك مكانه بجوار خط الـ ٣ م ويتحرك أتجاه الشبكة ليكون فى أنتظار الكرة من المستلم (x) .
- مع ملاحظة أن اللاعب (s) يبدأ فى التحرك فور سماع كلمة *Free* .
- تمريرة اللاعب المستلم للكرة المقذوفة يجب أن تكون على أرتفاع (٢ - ٣) قدم من الشبكة.
- على اللاعب المعد أن يعدل من وضعه بالنسبه للشبكة، وذلك من خلال تحركه أكثر من خطوة واحدة فى نطاق تمريرة المستلم.
- المعد فور وصول الكرة إليه عليها مسكها ويعيدها مرة أخرى إلى اللاعب القاذف للكرات

- على اللاعب المستقبل أن يعود إلى وضع البدء قرب الشبكة، وهكذا.
- يستطيع اللاعبين أن يتناوبوا العمل فيما بينهم.

أهداف ناجحة *Success Gools* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن أتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تمريرات من (١٠) تمرير من أعلى فوق الرأس.

التسجيل *Score*:

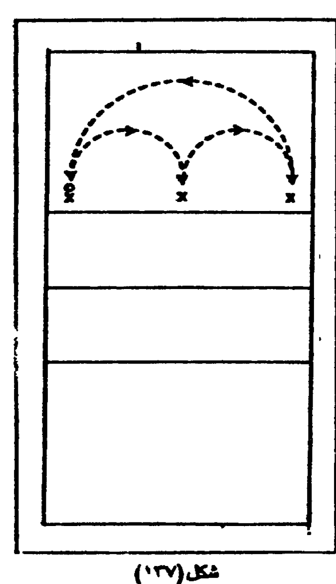
احسب وسجل وفقا للآتى :

(#) حدد عدد مرات التمرير من أعلى فوق الرأس.

تدريب رقم (٣٦) :

تمرير قصير، تمرير للخلف، تمرير طويل *Short Pass , Back Pass , Long Pass Drill*

- فى مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقف فى أحد نصفى الملعب، وعلى خط واحد خلف خط الهجوم (الـ ٣ م)، شرط أن تكون المسافة بين كل لاعب وآخر (١٠) أقدام تقريباً مع ملاحظة أن يكون لاعبان أثنان فى أتجاه واحد. أنظر شكل (١٣٦)
- بينما اللاعب الثالث يواجههم.
- اللاعب الثالث يبدء التدريب فى الأول بأداء تمرير من أعلى فوق الرأس إلى اللاعب الأوسط الذى عليه أن يقوم بالاعداد خلفاً فوق الرأس إلى اللاعب



شكل(١٣٧)

الثالث، على الأخير أن يمرر تمريرة طويلة للكرة التى أعدت خلفاً إلى اللاعب الذى يبدأ التدريب (رقم اللاعبين).

أهداف ناجحة *Success Gools*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن اتباع الآتى:

- حاول تنفيذ (١٥) خمسة عشر تمريرة ثلاثية متتالية .

التسجيل *Socre*:

أحسب وسجل وفقاً للآتى:

سجل عدد مرات التمريرات المتتالية.

تدريب رقم (٢٧):

تدريب على التمرير، التحرك، التمرير:

Pass, Move, Pass drill

- يبدأ هذا التدريب بتواجد لاعبان (A)، (B) فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم.
- يواجه اللاعب (A) زميله المساعد اللاعب (B)، يقوم الأول بتمرير الكرة فوق الرأس إلى اللاعب (B) ثم يجرى إلى مكان (ممكن عمل نقطة) بجوار اللاعب (B) الذى يكون قد تسلم التمريره، على اللاعب (B) فور تسلمه الكرة أن يقوم بعمل اعداد لنفسه (أو لنفسها لاعبة) فوق الرأس، مرة واحدة، المرة الثانية يقوم بإعداد خلف فوق الرأس إلى اللاعب (A)، ثم يعود لمواجهة اللاعب (B).

شكل (١٣٨)

- على الأخير (A) أن يجعل الكرة تتحرك بنفس الطريقة وذلك من خلال القيام بعمل تمريرة من أعلى فوق الرأس إلى اللاعب (B).
- استمر فى أداء التدريب متتالى فوق الرأس.
- هذا التدريب يمكن أن يستمر بصورة غير محددة.

أهداف ناجحة *Success Goal*:

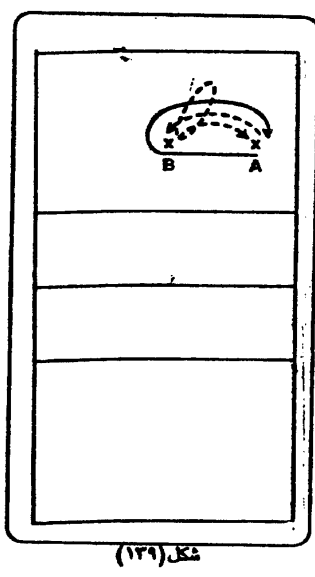
لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة تمريرات متتالية منفذة فى شكل تمرير للإمام والخلف.

التسجيل *Score*:

احسب وسجل وفقا للآتى:

سجل عدد مرات التمرير أمام، للخلف المتتالى.



شكل(١٣٩)

تدريب رقم (٢٨):

تدريب التمرير الدائري (الالتفافي) وللخلف:

Pass around and back drill

- يبدأ هذا التدريب بتواجد لاعبان (A)، (B) فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الهجوم.
- يقوم اللاعب (A) بأداء التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass*، إلى اللاعب (B)، لكن هذه المرة على اللاعب (A) أن يجرى بعيدا ويدور (التفافى) حول اللاعب (B) ويعود مكانه الذى بدأ منه (وضع البدء).
- اللاعب (B) فى لحظة الجرى عليه أن يقوم بالتمرير من أعلى فوق الرأس لنفسه

(لنفسها)، وذلك أثناء ما يكون اللاعب (A) فى دورانه الالتفافى حول (B).

- وعندما يعود اللاعب (A) إلى مركزه فى هذه اللحظة على اللاعب (B) القيام بأداء مهارة الإعداد خلف *Back sets* اتجاه اللاعب (A)، والذى يكون من المفروض وصل مكانه.
- إجعل الكرة فى هذا التدريب تتحرك باستمرار دون توقف، شكل (١٣٩).
- مع ملاحظة أن اللاعب (A) يبدأ بها الإعداد فوق الرأس بطريقة تمريره وأجرى *Pass and go*.

أهداف ناجحة *Suxxess Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة تمريرات متتالية ناجحة بطريقة مرور وأجرى *Pass and go*.

التسجيل *Score*:

أحسب وسجل وفقا للآتى:

(#) سجل عدد مرات التمريرة بنجاح المنفذة بطريقة *Pass go*.

قائمة (مراجعة) مفاتيح النجاح المهارة التمرير من أعلى فوق الرأس

Over head Pass keys to success check list

تعتبر مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *The over head pass* من المهارات الهامة فى الكرة الطائرة، والتى يجب على كل لاعب من لاعبى الكرة الطائرة أن يكون واثقا فى مقدرته لأداء هذه المهارة بمقدرة وكفاءة عالية، وفى العادة تكون الكرات السهلة تماما هى تلك الكرات التى تؤدى بطريقة التمريرة من أعلى فوق الرأس، حيث إننا نلاحظ الإنسيابيه فى أداء هذه المهارة بسهولة ويسر.

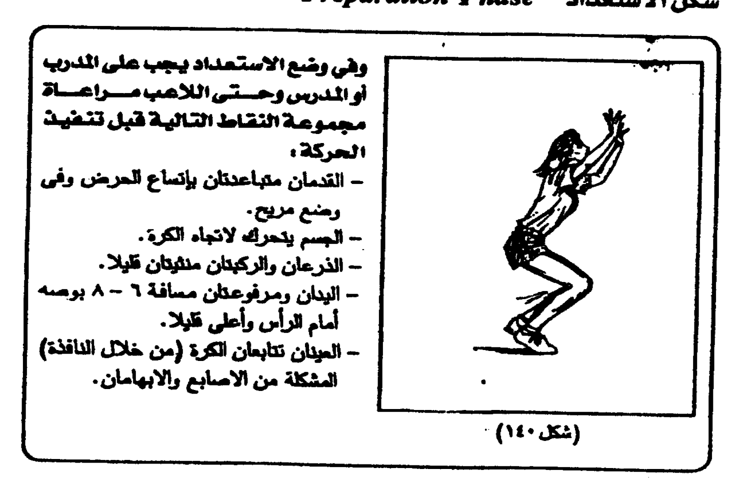
لذلك يجب على جميع اللاعبين خاصة المبتدئون أن يعمل مدربيهم وبل وهم أنفسهم، يعملوا على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لهذه المهارة، وذلك من خلال العمل العضلى للجسم كله مبتدئا من مفاصل الطرف السفلى فى عمل متصل متتالى يبدأ من الرجلين والذراعين وبذا نستطيع الحصول على أقصى قوة يمكن أن تصل أو

تبلغ إلى الكرة، خاصة عندما يحتاج اللاعب إلى تغطيه (قطع) أكبر مسافة، مع ملاحظة نقل ثقل الجسم على القدم الرجل الإمامية.

وأخيرا يستحسن أن نجعل بجانب هذه المهارة تركيبه أو (مزج) من مجموعة من مهارات الكرة الطائرة، ولاتقان هذه المهارة فإنه يستحسن لكل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب إتباع تلك التعليمات كمفاتيح نجاح للقائمة التى سترد لاحقا والتى من خلالها يتم التركيز على أهم النقاط التى تؤثر على طريقة الأداء، حتى نضمن بذلك صحة الأداء وخروج المهارة فى أكمل صورة لها.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation Phase*



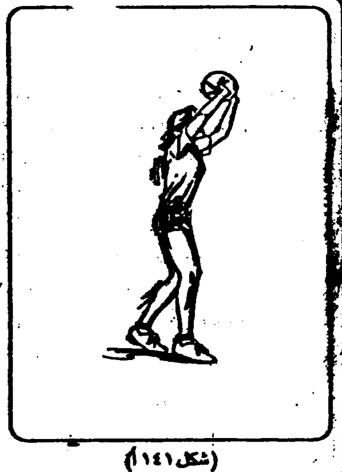
وفي وضع الاستعداد يجب على المدرب أو المدرس وحتى اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية قبل تنفيذ الحركة:

- القدمان متباعدتان بإتساع العرض وفى وضع مريح.
- الجسم يتحرك لاتجاه الكرة.
- الذرعان والركبتان منثيتان قليلا.
- اليدان ومرفوعتان مسافة ٦ - ٨ بوصه أمام الرأس وأعلى قليلا.
- العينان تتابعان الكرة (من خلال النافذة) المشكلة من الاصابع والابهامان.

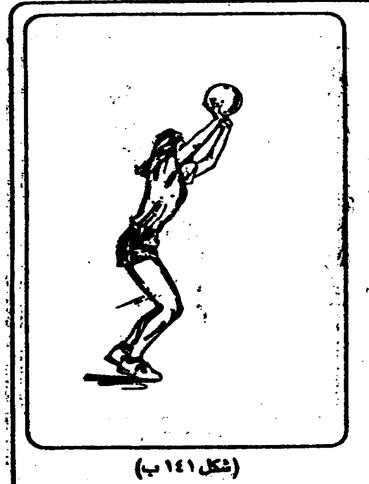
(شكل ١٤٠)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*



(شكل ١٤١ أ)



(شكل ١٤١ ب)

وعند تنفيذ الوضع يجب مراعاة مجموعة النقاط التالية نظرا لأهميتها عند تنفيذ المهارة:

- الاصابع والابهامان تلامسان الكرة.
- تلامس الكرة يكون فى الجزء السفلى الخلفى لها.
- تمتد الرجلان والذرعان اتجاه الهدف.
- ينتقل الوزن اتجاه الهدف، انظر الشكل ( ).

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow through phase*

إما بالنسبة لختام الحركة وبعد الإنتهاء منها والوصول إلى وضع المناسب نرى ضرورة مراعاة مجموعة النقاط التالية :

- الذراعان تكونان مفرودتان بالكامل.
- الاصابع منتشرة وتشيران اتجاه الهدف.
- يتحرك اللاعب فى اتجاه التمرير بسرعة.

(شكل ١٤٢)



١٦ الفصل السادس عشر

الإعداد
Set

الإعداد مفتاح النجاح

مراحل أداء الإعداد

إستكشاف أخطاء الإعداد

تدريبات الإعداد

Setting Drills

مزج (خلط) ثلاث مهارات

تدريبات الثلاث مهارات المركبة

Three Skill Combination Drills

الفصل السادس عشر

الإعداد Set

الإعداد هو شكل متشابه فى أداءه تماما مع التمرير من أعلى فوق الرأس ولكن مع اختلاف الوظيفة. والتى تتلخص فى وضع الكرة للمهاجم بطريقة معينة لكى يستطيع تنفيذ المهاجم.

والإعداد من الممكن أن يكون له أكثر من صورة أو شكل فإما أن يكون اعداد (تمريره) للإمام ويطلق عليه إعداد أمامى *Forward set*، أو تمريره للخلف ويطلق عليه *The Back sets*.

كذلك من الممكن أن يكون للإعدادأكثر من ارتفاع للكرة، إلا أن هذا الارتفاع يعتمد على نوع ورغبة الضارب (المهاجم).

لماذا الإعداد هام ؟ ***Why the set important ?***

تتمثل الوظيفة أو المهمة الإساسية للإعداد فى تقرير كيف ؟ وأين الهجمة سوف تنشأ ؟

وفى العادة يكون ضمن تشكيل فريق الكرة الطائرة لاعب أو لاعبان يشكلا واجبات الإعداد، كما أنه يبدوا فى غاية الأهمية أن يكون لدى هؤلاء اللاعبان المقدرة على الفهم والإدراك فى إعداد الكرة بكفاءة إلى المكان الجيد للإتمام الهجوم.

– إن أهمية الفهم أو الإدراك تتمثل فى كيفية إستيعاب اللاعب المعد وفهمه لطبيعة المهاجم، وطبيعة الكرات اللازمة له من حيث الإرتفاع وأقواس الطيران الخاصة بها ولا يقتصر الأمر على ذلك فقط، بل يمتد الأمر إلى تفهم وإدراك طبيعة إقتراب أو جرى هذا المهاجم وكيفية دخوله على الكرة لاتمام هذا الهجوم.

إن المقدرة الهجومية لأى فريق تتقرر بمقدار ما تحققه من هجمات ناجحة والتى هى فى الأساس تعتمد على مقدرة وكفاءة المعد

Ability aefficiency of the setter .

كيف ينفذ الإعداد ؟ ***How to Execute the set?***

لكى نقوم بتنفيذ الإعداد فإن هذا يتطلب ضرورة تواجد المعد فى الناحية اليمنى من الملعب وقريباً من الشبكة ومواجها الخط الجانبى (قد يكون فى مركز ما بين (٢)، (٣) على الشبكة (أو ما بين (٣، ٤).

ويكون التنفيذ المهارى الفنى لمهارة الإعداد كما هو فى حالة تنفيذ التمرير من أعلى فوق الرأس.

والتمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* يطلق عليه الإعداد من أعلى *Over head set* فقط عندما تكون هى التمريرة الثانية للفريق والتى تستخدم لتوجيه الهجوم.

وفى إعداد الكرة للمهاجم يجب أن تكون هذه الكرة بعيدة بمقدار قدم واحد حوالى (٣٠,٥سم) بالنسبة للشبكة، والمقرر فى هذا أن يستطيع المهاجم أن يضرب الكرة بقوة بدون لمس الشبكة أنظر شكل (١٤٩).

والمعد فى الكرة الطائرة *The Sefter in volley ball* يستطيع أن يكون له هوية أو شخصية شأنه فى ذلك شأن صانع الألعاب فى كرة السلة مثلا وذلك من خلال نظام تركيبه عددية للاصابعان. (بمعنى آخر استعمال أصابع اليد فى الإشارة *Anumbering system combing two digits*، فمثلا أصبع واحد يشير إلى ارتفاع الإعداد فوق الشبكة، بينما الأصبع الثانى يشير إلى نقطة أو موضع *Spot* على الشبكة (أى يشير إلى علاقة الارتفاع بالنسبة للشبكة)، ولا يكتفى باستخدام الإشارة فقط، بل يستطيع الفريق أن يطور دائما فى طريقة لعبه باستخدام نظام النداء اللعبى *Play calling*.

ونظام الأداء اللعبي *Play Calling* عادة ما يكون نظام معقد تماماً، حيث عادة ما تكون هناك نداءات أو صيحات تتعلق بأول كرة *The frist ball* مختلفة عن الكرة الثانية *Second Ball*، كذلك نداءات المعد.. إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أن هناك بعض الفرق تستخدم أكثر من أصبع، فالفريق القومى الأمريكى يقوم باستخدام نظام الثلاث أصابع *Three digits* فالاصبع الثالث كان يشير إلى مسافة الإعداد *The sets distance* بالنسبة الشبكة.

الإعداد *The setting* شأنه شأن باقى مهارات الكرة الطائرة له أساسيات فالاعداد له أساسيات ثلاث *The Three basic set's* تتمثل فى الآتى:

- الإعداد العالى للخارج *The High out side*.
- الإعداد السريع *The Quick set*.
- الإعداد للخلف *The Back set*.

– أما بالنسبة للإساس الأول المتمثل فى الإعـداد العالي للخارج The High out side عادة ما يكون مكانه (اتجاهه) فى الجانب الأيسر من الملعب، وقرب خط الجانب، بمعنى أننا لو تركنا الكرة المعدة تسقط فإنها من الممكن أن تسقط على خط الجانب الأيسر، ايضا هذا النوع من الإعداد يكون فى العادة على ارتفاع لا يقل عن ٦ أقدام (أى حوالى ١٨٠سم) بالنسبة للحافة العليا للشبكة.

ويفكر بعض الضاربين المهاجمين تفكيرا خاطئاً بالنسبة لهذا النوع من الإعداد وارتفاعه والمتمثل فى ضرورة أن تسقط أو تكون الكرة فوق رأس المهاجم الضارب مباشرة، إلا أننا فى هذا الشأن نرى ضرورة أن تكون المسئولية هنا فى أن يذهبا المهاجم إلى الكرة وفى الأساس الثانى والخاص بالإعداد السريع The Quick set، فإننا نرى ضرورة التطرق إلى علاقه هذا النوع بالنسبة للمعد، حيث إننا نلاحظ أن المعد يقوم بإعداد الكرة مباشرة فى مواجهة منه (أمام نفسه) (أو نفسها - لو لاعبه)، وذلك فى حالة ما إذا كانت الكرة المعدة فى ارتفاع غالبا ما يكون من ١ – ٢ قدم أى حوالى (٣٠ إلى ٦٠سم) من الحافة العليا للشبكة.

وفى الإعداد السريع غالبا ما تنحصر مسئولية المعد عموما فى إعداد الكرة للمهاجم، بينما مسئولية المهاجم هنا تحتم عليه أن يقترب لمواجهة المعد ويثبت لمحاولة ضرب الكرة شرط أن يكون ذلك بمجرد لمس المعد للكرة.

وفى الأساس الثالث والخاص بالاعداد خلفا The Back set، نرى صورة أخرى مغايرة تماما عن الأساس الأول والثانى، من حيث الارتفاع والمسافة وكذا شكل جسم المعد ففى هذا النوع من الإعداد نرى أنه يستلزم ارتفاع حوالى من ٥ إلى ٦ أقدام أى حوالى (١٥٠ : ١٨٠سم)، أيضا أنه يحتاج إلى مسافة أقل عنه فى حالة الإعداد للخارج أو السريع.

ويلاحظ فى الإعداد الخلفى أنه نفس الأداء فى الإعداد الأمامى ماعدا أن الدفع يكون فيه لاعلى وللخلف من منطقة الوسط مع وجود تقوس فى الظهر، وقوة الكرة تتجه للخلف بحيث لو سقطنا نقطة من أقصى ارتفاع لها لابد أن يمر خط هذه النقطة بالمقعدة. بعكس الإعداد لأعلى للإمام يكون فيه الدفع لأعلى وللإمام مع ميل الجسم أماما.

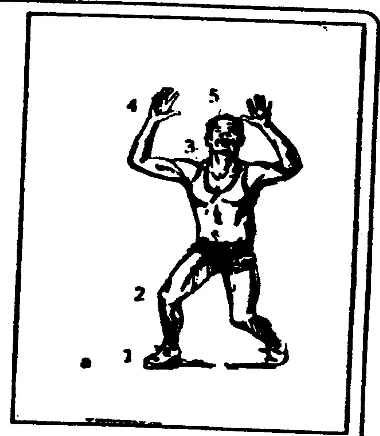
وفى هذا الصدد يجب ضرورة التنوية أن المعد *The Setter* الجيد هو الذى يكون فى مقدوره تنفيذ جميع أنواع الإعداد، بدرجات متساوية من حيث الكفاءة فلا يفضل أن يكون متخصصاً أو متميزا فى نوع من الإعداد دون الأخر، حيث تمكنه من تنفيذ جميع أنواع الإعداد بدرجة واحدة من الكفاءة لا يعطى الفرصة للخصم أو الفريق المناسب عن نية وللإعداد والفكر الخاص بهذا المعد.

الإعداد مفتاح النجاح *Keys to success the set*

المراحل الفنية الثلاث للإعداد

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Pre paration phase* :



(شكل ١٤٣)

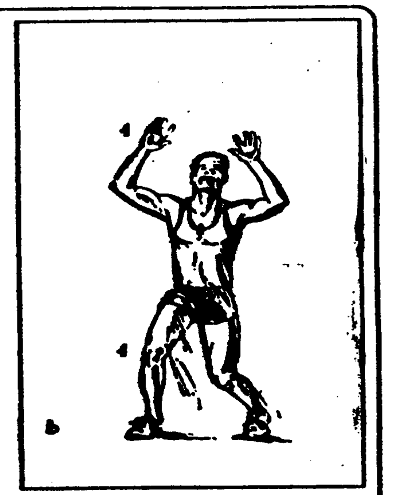
يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية بالنسبة لوضع الاستعداد:

١ - وضع الجسم.
٢ - الركبتان والفخذين منثنيتان قليلا.
٣ - الكتفين زاوية بالنسبة للهدف.
٤ - اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلا.
٥ - الأصابع بإستدارة الكرة، مع تكوين نافذة أمام الرأس.
٦ - النظر يكون من خلال النافذة.

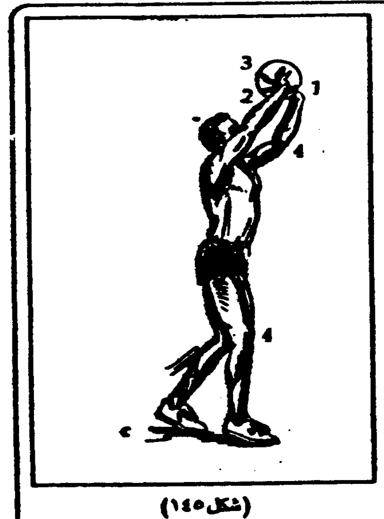
* لاحظ مجموعة الأرقام الموجودة على الشكل (١٤٣).

المرحلة الأساسية (اللمس) The Contact

شكل تنفيذ Execution Phase



(شكل ١٤٤)



(شكل ١٤٥)

بالنسبة لتنفيذ الوضع يجب على المدرب مراعاة المجموعة النقاط التالية :

١ – شكل اليدان على الكرة.

٢ – لمس الكرة يتم أسفلها.

٣ – يكون لمس الكرة بسلاميات الأصابع الأولى والثانية.

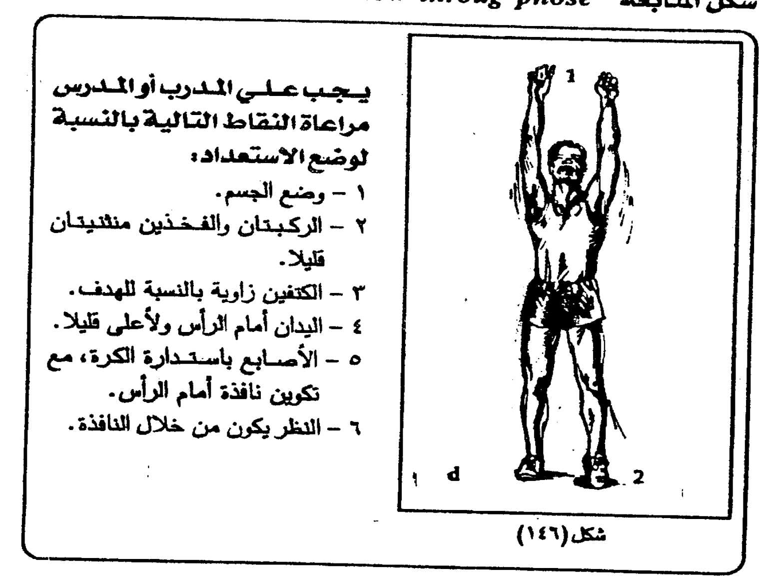
٤ – يراعى فرد الذراعين والرجلين.

٥ – نقطتا اليدان اتجاه الهدف.

* لاحظ الأرقام الموجودة على الشكل.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After Contact*

شكل المتابعة *Follow throug phose*:

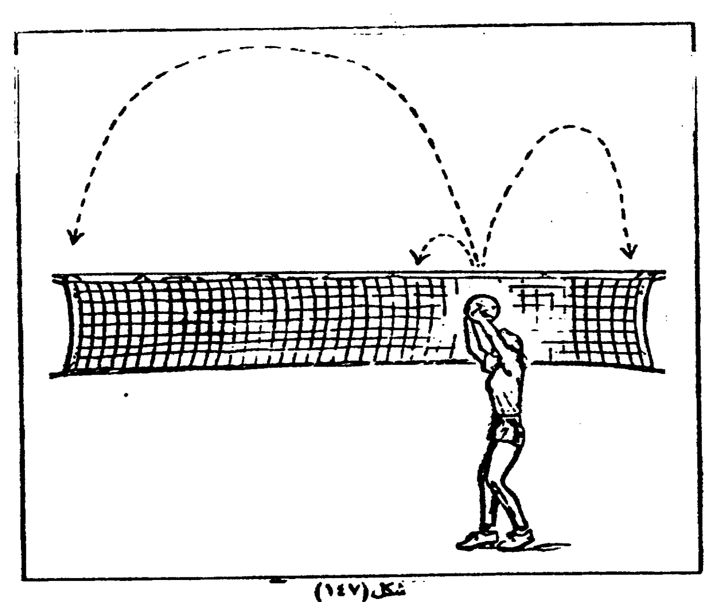


يجب على المدرب أو المدرس مراعاة النقاط التالية بالنسبة لوضع الاستعداد:

١ - وضع الجسم.
٢ - الركبتان والفخذين منثنيتان قليلا.
٣ - الكتفين زاوية بالنسبة للهدف.
٤ - اليدان أمام الرأس ولأعلى قليلا.
٥ - الأصابع باستدارة الكرة، مع تكوين نافذة أمام الرأس.
٦ - النظر يكون من خلال النافذة.

شكل (١٤٦)

شكل (١٤٥) إلى (١٤٩) يوضح خط سير الكرة بالنسبة لأنواع الإعداد المختلفة لأعلى وللنماذج *Outside set*، السريع *Quick set*، الإعداد خلفا *Back set*.



شكل (١٤٧)
خط سير الكرة الخاصة بالإعداد العالى وللخارج والسريع وكذا الاعداد خلفاً

إستكشاف إخطاء الإعداد *Detecting setting error's* :

تعتبر مهارة الإعداد من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة التى يجب أن يجيدها بعض اللاعبين المتخصصين لأداء هذا النوع من المهارات والذين يطلق عليهم المعدين *The setter's*، إلا أن هذا لا يمنع أن على جميع لاعبى الفريق أن يتقنوا مهارة الإعداد لتنفيذها إذا لزم الموقف الخططى ذلك.

والإعداد فى ظاهره مهارة من المهارات السهلة الشبيهه بالتمرير والصعبة فى واجباتها التكنيكية كما سبق وأوضحنا، ولهذا فإن إستكشاف الإخطاء الخاصة بالإعداد ومحاولة معالجتها سوف يكون له بالغ الأثر خاصة فى نفسية للاعب المعد وهو يرى أن إعداده للكرة قد كلل بالنجاح وتحقق الهدف منه.

وفى الإعداد نجد أن وضع الجسم بالقرب من الشبكة فى وضع أى هيئة أو شكل تسمح للاعب بالإعداد الجيد، وبالتالى يستطيع أن يتفادى الإخطاء المحتمل إرتكابها. فمثلا يوضح كثيرا من المتخصصين فى مجال تدريب الكرة الطائره على أهمية المحافظة على وضع إحدى القدمين للإمام وبثبات وفى الوضع المستقيم، أيضا أوضحوا أنه من الممكن أو المحتمل أن يكون الإعداد هدفه هو عبور الكرة فوق الشبكة سواء كانت هذه الكرة مضروبة بقوة أو ضرب خفيف، لذلك يجب على اللاعب دائما محاولة وضع كتفيه زاوية على الهدف فى اتجاه الإعداد، وذلك قبل ملامسة الكرة.

هذا يعنى أنه اللاعب المعد من هذا الوضع بالنسبة للشبكة سوف يكون له تصور كامل لاشكال الإعداد الواجب تنفيذها وذلك بالنسبة للاعب المهاجم أو الفريق المنافس.

وفى مجموعة النقاط التالية حاولنا أن نضع مجموعة من الإخطاءالتى تحدث والمتوقعة الحدوث مع وضع الحلول لكيفية تصحيح هذه الإخطاء حتى يتسنى لكل من المدرب والمدرس وكذا اللاعب سهولة إستكشاف هذا الخطأ المحتمل إرتكابه وكيفية تصحيحه وذلك فى صورة مبسطة من واقع ما يحدث فى الملعب.

الإخطاء والتصحيح فى الإعداد

Errors and Corrcction at set

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ – الكرة تلمس راحة اليد، وتستقر أو تمسك. شكل (١٤٨)	١ – مراعاة فصل (انتشار) الاصابع، كذلك ضرورة أتخاذ الاصابع شكل استدارة الكرة، ويتم التعامل مع الكرة بسلاميات الاصابع الثنية (فى الترتيب) والإبهام.
٢ – الكرة تذهب عموديا (فوق اللاعب) بدلا من عالية وللإمام اتجاه الهدف.	٢ – امتداد الجسم يجب أن يراعى، كما يجب نقل أو تحويل وزن الجسم للإمام على القدم الإمامية واتجاه الهدف، مع لمس الكرة فى الجزء الخلفى السفلى وليس فى قاعها (أسفلها فقط).

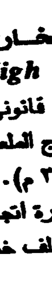
التصحيح (✓) Correction	الخطأ ⃠ Error
	شكل (١٤٩)
٣ – يجب أن تكون كتفيك فى وضع زاوية اتجاه الهدف، بمعنى أن الخطوط الوهمية الخارجة من الكتفين تشكل مع الهدف (مربع).	٣ – يجد اللاعب صعوبة فى توجيه الكرة إلى الهدف.

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✓) Correction
شكل (١٥٠)	
٤ – الكرة تعمل حركة برم أو دوران لأعلى *Top Spins* وذلك بإفراط.	٤ – يجب على اللاعب إعطاء قوة دافعة بقوة هذه القوة الدافعة الداخلة *Inpetus* فهذه الكرة لا تحتاج أن تتدحرج بعيدا عن الميدان.
٥ – الكرة تعبر الشبكة داخل ملعب الخصم.	٥ – عندما يكون اللاعب فى المركز الإمامى الايمن من الملعب (مركز (٢)، يجب على اللاعب أن الخط الجانبى الأيسر (جعل الرجل اليمنى للإمام).

الخطأ ⃠ *Error*	التصحيح (✔) *Correction*
٦ – الكرة تذهب داخل الشبكة.	٦ – يجب على اللاعب في وضع الإعداد أن يكون كتفيه زاوية مع الهدف *Intend target*.
٧ – الكرة المعدة لا تصل إلى الخط الجانبي.	٧ – يجب على اللاعب وضع الكرة المعدة بطريقة (تأخذ قوس طيران) بحيث لو سقطت تسقط على خط الجانب.
٨ – الكرة تعد (اعدادها) دائما منخفض.	٨ – ارتفاع نقطة الإعداد الخاصة بقوس طيران الإعداد *Trajectory set* يجب أن يكون من ٧ – ٨ أقدام حوالي (٢١٠ : ٢٤٠سم)، أعلى الحافة العليا للشبكة بالنسبة للإعداد لاتجاه الإمام ٥ – ٦ قدم بالنسبة للإعداد خلفاء حوالي (١٥٠ : ١٨٠ سم).

تدريبات الإعداد *Setting drills*

تدريب رقم (٢٩) :



شكل (١٥١)

تدريب الإعداد العالى وللخارج

High out side set drill

- مع مساعد *Partner* وفى ملعب قانونى، إجعل هذا المساعد يقف خارج الملعب وعلى بعد ٥ قدم (أو على بعد (٣ م).
- يبدأ التدريب بقذف المساعد للكرة اتجاه المعد (S) *The Setter* الواقف خلف خط الـ ٣ م وقرب مركز (٢).
- على المعد أن يقوم بالإعداد *Setting*، وذلك بتمرير الكرة عالية على ارتفاع ٧ أقدام أى حوالى ٢٥٠سم فوق الحافة العليا للشبكة.
- يجب أن يكون هبوط هذه الكرة فى حالة سقوطها على بعد (١) قدم (٣٠) سم داخل الملعب وقرب خط الجانب.

أهداف ناجحة *Success Goall* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٥) تمريره ناجحة من أعلى وللخارج من (٢٠) محاولة تمرير.

التسجيل *Score* : (

أحسب وسجل وفقا للآتى:

// سجل عدد مرات هذا النوع من الإعداد.

تدريب رقم (٢٠):

تدريب الإعداد العالى وللخلف
High Back set drill:

- يحتاج هذا التدريب إلى ضرورة تواجد عدد إثنان مساعدان.
- يقف أحد هذان المساعدان أقرب خط الـ ٣م (خط الهجوم).
- يقوم هذا المساعد بقذف الكرة عاليا إلى المعد (*S*) الواقف على بعد (٥ أقدام. أو حوالى ٢م) من خط الجانب الأيمن، كما هو الحال فى التدريب السابق.
- المساعد الآخر يقف خارج الملعب وبجوار خط لجانب الأيمن.
- على اللاعب المعد (*S*) أن يقوم باعداد الكرة فور وصولها إليه مستخدما التمرير العالى وللخلف ***high Back set*** .
- يجب إلا يقل ارتفاع الكرة عن (٥) أقدام حوالى ٢م من قمة الشبكة بحيث إذا سقطت يسقط على بعد قدم واحد (٣٠سم) من خط الجانب.

شكل (١٥٢)

أهداف ناجحة ***Success Goal***:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (١٥) تمرير إعداد عالى وللخلف ***Over head Back set*** وذلك من (٢٥) كرة مقذوفة أو ممرره.

التسجيل ***Score***:

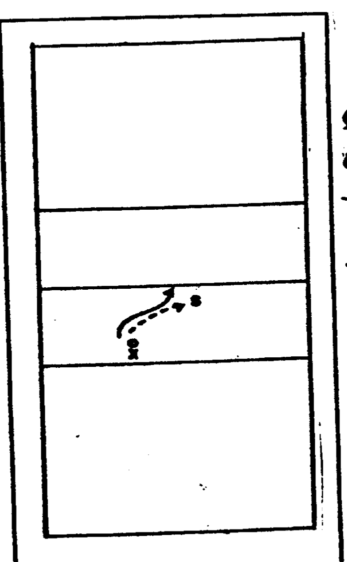
إحسب وسجل وفقاً للآتى:

// سجل عدد مرات الإعداد الناجحة والتى تسقط بها الكرة قرب خط الجانب.

تدريب رقم (٣١) :

تدريب الإعداد السريع

Quick set drill



شكل(١٥٣)

- بمساعد أحد المساعدين *Partner* يستطيع أن يكون أحد اللاعبين مهاجمي والأخر معدا (*S*).
- يبدأ اللاعب المهاجم من على خط الهجوم، بينما المعد يقف قرب الشبكة.
- يقوم المهاجم بتمرير الكرة مستخدما التمرير من أعلى للإمام فوق الرأس *Over head Passer* اتجاه المعد *Setter*، يعقب ذلك جرى المهاجم بسرعة اتجاه الشبكة وقرب المعد.
- على المعد أن يعد الكرة سريعاً *Quick set* بحيث تكون الكرة على بعد (١ قدم) أى حوالى ٤٠سم أمامه (أو أمامها للاعبه)، مع ملاحظة أن يكون ارتفاع هذه الكرة المعدة من ١ - ٤ قدم أى حوالى (٣٠ سم - ٦٠سم) من الحافة العليا للشبكة.
- على المهاجم أن يمسك الكرة (لا يضربها) والتى من المفروض لو سقطت تسقط على كلا القدمين ويعود على خط الهجوم.
- بعد تدريبات عديدة حاول أن تغير أو تبدل شكل التمرير.
- بعد تدريبات عديدة من الممكن للمهاجم أن يضرب الكرة.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- على المهاجم والمعد محاولة إستكمال (٥) من (١٠) محاولات إعداد سريع *Quick set*.

التسجيل Scorirg :

يكون تسجيلك وفقاً للآتى :

// عدد مرات التمرير والإعداد السريع الحادثة بواسطة المهاجم.

تدريب رقم (٣٢) :

تدريب الإعداد من تمريره سيئة

Setting a bad pass drill

- مجموعة من ثلاث لاعبين ، أحدهما يمثل المعد (*S*) *The setter*، اللاعب الآخر يمثل الهدف (*X*) *Target* ويقف قرب الشبكة ناحية مركز (٤) وعلى (١) قدم منها (أى حوالى ٣٠ سم من الشبكة).
- يبدأ عمل المعد (*S*) من أمام مركز (١) فى الملعب الخلفى حيث يجرى على الشبكة حيث يقوم اللاعب (*T*) القاذف للكرات *Tosser* بقذف الكرة عاليا على إرتفاع حوالى (١٠ أقدام أى حوالى ٣,٥ إلى ٤م على الأقل) مع المناداه أو الصياح بكلمة (اذهب) *Go*.

شكل(١٥٤)

- مشابهة بتلك الرمية (الكرة المقذوفة السيئة لما يحدث فى المباراة حيث لا تصل الكرة إلى المعد كما يجب.
- فى هذه اللحظة على اللاعب المعد بمجرد ما يسمع كلمة (*Go*)، يلاحظ إشارة الذهاب أن يعمل على إنجاز الحادث أو هذه الواقعة المعارضة بأن يتحرك بعيدا عن الشبكة جاعلا كتفيه زواية بالنسبة للخط الجانبى الأيسر، لمواجه الكرة المقذوفة من (*T*).
- يعمل المعد على إعداد الكرة اتجاه الهدف (*X*).
- يجب إلا يقل ارتفاع الكرة عن ١٧ اقدام (أى حوالى ٢,٥ إلى٣م) من قمة الشبكة

كذلك على اللاعب الهدف (X) إلا يأخذ أكثر من خطوه واحدة لكى يمسك الكرة.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٨) تمريرات عالية بنجاح للخارج من (١٠) محاولات كرات مقذوفة بطريقة سيئة. (يرجى عدم المبالغة فى رمى الكرات).

التسجيل *Socreing* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

// سجل عدد مرات الإعداد العالية *high passes* للخارج الممسكون.

قائمة (مراجعة) مفاتيح النجاح لمهارة الإعداد

Setting keys to Success checklist

فى كثيرا من الحالات غالبا ما نلاحظ أن اللاعب المعد الممتاز *The Excellent Setter* هو ذلك اللاعب الذى يستطيع أن يجعل المهاجم متقدما أو يبدو بصورة المقاتل *Killer*، القوى الذى يقف فى الصدارة، وعلى الجانب الآخر يستطيع المهاجم أن يجعل المعد متقدما هو الآخر بطريقة جيدة واثقا من نفسه ومن إعداده الذى تم بنجاح، فكل من اللاعبان المعد *The setter*، والمهاجم *The Attacker* مكملان كل للآخر.

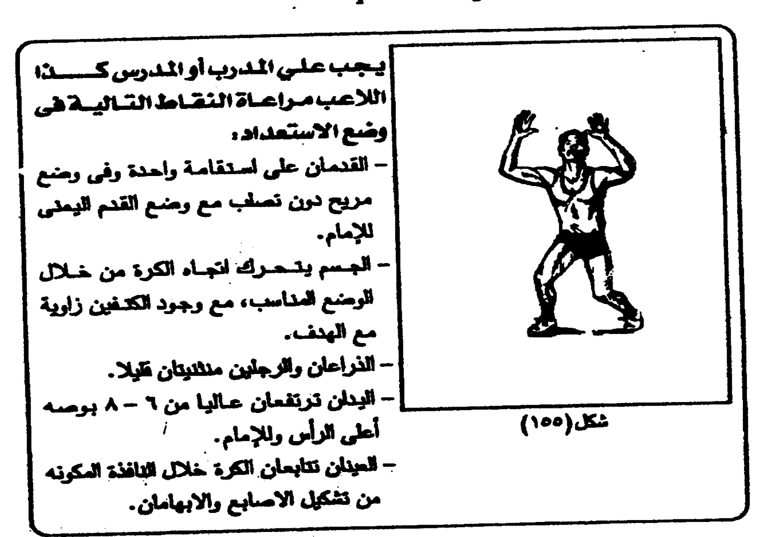
والتفاهم يجب أن يكون هو الإساس بين كل من المهاجم والمعد فالأول يوضح ويتعلم ويعدل من طريقة التمرير أو الإعداد بما يتناسب وطريقة ضربه، ومن ناحية أخرى يجب على المعد أن يعرف إمكانيات ذلك المهاجم وطريقة ضربه، كذا أفضل أقواس طيرانه وكيفية دخوله (إقترابه) بالإضافة إلى ما يتميز به من مجموعة من الإلعاب.

بمعنى أخر إنه من الضرورى بالنسبة للمعد أن يكون قادرا على إعداد الكرة حسب رغبه المهاجم داخل منطقة الهجوم أو بصفة عامة بالنسبة لموقعه الهجومى، لذلك فأنت كمعد يجب أن يكون أداؤك سهلا متميزا ولا يتأتى هذا إلا من خلال تمريرات ممتازة، ولا يكتفى بذلك فقط بل يجب أن يكون لديك (المعد) الرغبة فى إعداد كل كرة بطريقة حسنة، كذلك أيضا وبالتدريب الجيد أنك تستطيع أن تستخدم مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm passes* وذلك لتنفيذ الإعداد فى حالة التردد فقط *To set only as alast resort you can use forearm set*.

وأخيراً إجعل أداؤك المهارى متكامل من خلال ملاحظة ومراجعة قدرات إعدادك حسب ما جاء بقائمة المراجعة التالية الخاصة بالإعداد.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation phase*



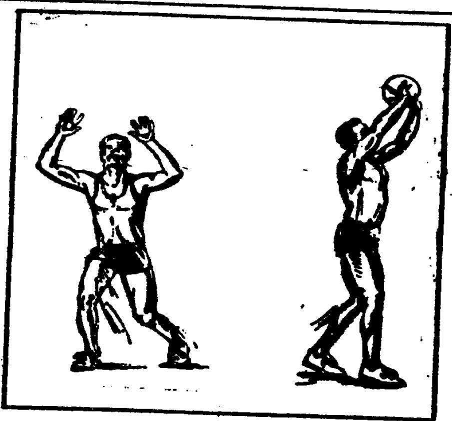
يجب علي المدرب أو المدرس كـذا اللاعب مراعاة النقاط التالية فى وضع الاستعداد:

- القدمان على استقامة واحدة وفى وضع مريح دون تصلب مع وضع القدم اليمنى للإمام.
- الجسم يتحرك اتجاه الكرة من خلال الوضع المناسب، مع وجود الكتفين زاوية مع الهدف.
- الذراعان والرجلين منثنيتان قليلا.
- اليدان ترتفعان عاليا من ٦ – ٨ بوصه أعلى الرأس وللإمام.
- العينان تتابعان الكرة خلال النافذة المكونه من تشكيل الاصابع والابهامان.

شكل (١٥٥)

المرحلة الاساسى (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ ***Execution phase*:**



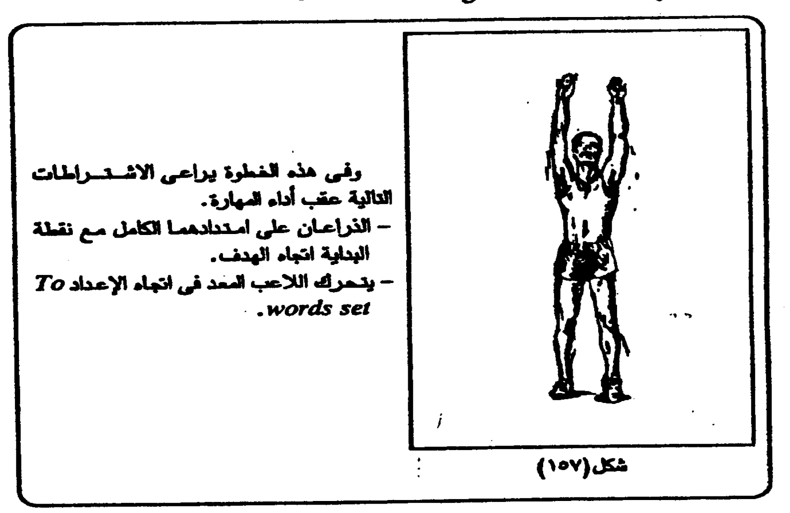
شكل(١٥٦)

ويلاحظ فى هذه الخطوة ضرورة مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية :

- يكون لمس الكرة بالاصابع والابهامان.
- الذراعان والرجلين ممتدان اتجاه الهدف.
- وزن الجسم (ثقل الجسم) تحرك للإمام اتجاه الهدف.
- لمس الكرة يكون فى الجزء الخلفى السفلى لها.
- ارتفاع الكرة (لا يقل عن ٦ أقدام (أو حوالى ٢م إلى ٢,٥م) فوق الحافة العليا بالنسبة للإعداد من أعلى للإمام *Over head pass*، وعلى ارتفاع (٥ أقدام - (٢)م) للإعداد خلفا *Back set* وعلى ارتفاع (١ قدم – ٣٠ سم) فوق الشبكة بالنسبة للإعداد السريع.
- ضرورة سقوط الإعداد العالى الإمامى على الخط الجانبى الأيسر، والإعداد الخلفى يسقط على الخط الجانبى الايمن، بينما الإعداد السريع توضع فيه الكرة على يد الضارب السريع.

المرحلة الختامية (بعد اللمس)

شكل المتابعة *Follow throget Phase*:



وفى هذه الخطوة يراعى الاشـتـراطات التالية عقب أداء المهارة.

- الذراعان على امتدادهما الكامل مع نقطة البداية اتجاه الهدف.
- يتحرك اللاعب المعد فى اتجاه الإعداد *To words set*.

شكل(١٥٧)

تدريبات الثلاث مهارات المركبة

Three - Skill Combination drills

أن اكتمال الهجوم يمثل الهدف الأخير بالنسبة لأى فريق كرة طائرة خاصة فى الهجوم وهذا الاكتمال لا يتأتى إلا من خلال الثلاث ضربات متتالية *The three hits scquence*، وطبعا فإن هذه الضربات أو اللمسات للكرة تبدأ من التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* خاصة عند إستقبال الإرسال ، الإعداد *set*، ثم الهجوم *Attack*، وبعد فإنك كمدرب أو كمدرس أو حتى لاعب يجب عليك أن تكون واثقا كذا من نفسك من تسيدك لهذه المهارات الثلاث.

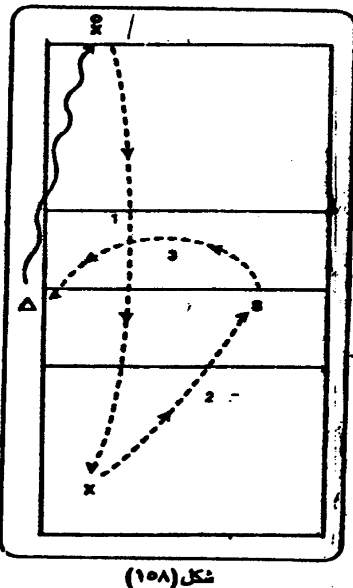
وسوف نحاول هنا أن نركب اثنان من هذه المهارات الثلاث مع استقبال الإرسال والسؤال الذى يجب أن نطرحه قبل البدء فى هذه التركيبه هو.

لماذا تكون تركيبه هذه المهارات الثلاثة مهمة ؟

Why is this three skill combintion impartant?

بادئ ذى بدء أن يبدأ اللعب أو يوجه اللعب لصالح أحد الفريقين، نجد أن هذا لا يتأتى إلا من خلال الإرسال القوى الموجه *The hard driven serve* ، والذى فى العادة يأتى من خلال كرة تبدو كأنها سهلة الانقياد أو تكون طوع أمر المرسل (*easily manageable*) ، وفور فطنه اللاعب المستقبل لمثل هذه الكرات عليه أن يتخذ وضع *Coushioning* (شبه الجلوس) بمجرد ما يتقدم لاستقبالها، ثم يعمل على توجيهها علويا وسهلة إلى المعد *High and easy to setter* ، وبالتالى تكون المهمة التالية للمعد هى محاولة وضع الكرة فى مركز أو نقطة أو موضع (*Spot*) حيث يستطيع المهاجم أن يضربها بخشونه لتعود إلى الخصم.

وحتى تكون هذه الضربات الثلاث التى سوف تركب أو تمتزج ناجحة، يجب أن تتم جميعها وتنفذ بكفاءة عالية.



شكل(١٥٨)

تدريب رقم (٣٣) :

تدريب الإرسال ثم التمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد *Sever, Foream pass and set drill* :

- كون مجموعة من أربع لاعبين أماكنهم وأعمالهم على النحو التالى :
- إجعل المستقبل *Receiver* فى المركز الخلفى الأيسر (مركز (٥)) فى أحد نصفى الملعب، بينما المعد (*S*) فى نفس الملعب ولكن داخل منطقة الهجوم وبين مركز (٢)، (٣) على الشبكة. وعلى بعد ٥ أقدام (أى حوالى ١,٥م إلى ٢م) على الأقل من خط الجانب الايمن.
- وفى الجهة العكسية فى نصف الملعب الأخر مرسل (لاعب ارسال) لتنفيذ

الإرسال من (منطقة الإرسال الملغاة) أو أى نقطة على خط الإرسال.

- يقوم المرسل بأداء الإرسال من أسفل أمامى *Under hand serve* اتجاه الناحية الخلفية (*LB*) فى المنطقة الخلفية الدفاعية فى الناحية الأخرى من الملعب، والتى بها المستقبل.
- على الأخير أن يقوم باستقبال الإرسال وتوجيه الكرة إلى المعد الواقف على الشبكة مستخدما فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*.
- كذلك على اللاعب المعدان يكون إعداده عاليا وللخارج *High pass and out side* وإلا يقل ارتفاع عن ٦ أقدام (أى حوالى ٢٠٠ سم) من قمة الحافة العليا للشبكة مع ملاحظة أن هذه الكرة لو هبطت تكون على بعد (١) أى حوالى ٤٠ سم من خط الجانب.
- على اللاعب الذى يمثل هدف (Δ) والتواجد خارج الخط الجانبى الأيسر أن يترك الكرة لترتد من الأرض حتى يتأكد من دقة التمرير، ونزوله على نفس البعد (١ قدم) ثم يعيدها الكرة إلى المرسل.

أهداف ناجحة *Success Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن عمل الآتى:

محاولة تنفيذ (أ) (١٢) محاولة إرسال من (١٥) إرسال من أسفل.

محاولة تنفيذ (ب) (١٠) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (١٢) تمريرة مستقبلة.

محاولة تنفيذ (جـ) (٨) تمريرات إعداد ناجحة من (١٠) استقبالات.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

أ -// عدد مرات الإرسال الناجحة *Serveing successful*.

ب -// عدد مرات التمرير من أسفل *Forearm passes*.

جـ - عدد مرات الإعداد *Setting*.

تدريب رقم (٣٤):

تدريب على الإرسال، تمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد الخلفي
Serve, Foream pass and Back set drill.

- كما في التدريب السابق، ماعدا أن المستلم المستقبل للإرسال، يكون في الناحية اليمنى الخلفية من الملعب الخلفي (منطقة الدفاع) *RB. Court*.
- كذلك المعد يكون إعداده للخلف وعلى إرتفاع لا يقل عن (٥ أقدام) أي حوالي (من ١,٥ إلى ٢ م) من الحافة العليا للشبكة.
- مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة، فإنها يجب أن تسقط على بعد (١ قدم) (حوالي ٣٠,٥سم) من الخط الجانبي الأيمن.

شكل(١٥٩)

أهداف ناجحة *Success Goal*:

لكي يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي:

أ - (١٢) محاولة إرسال ناجحة من (١٥) إرسال من أسفل.
ب - (١٠) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (١٥) تمريرة مستقبلة.
جـ - (٨) تمريرات إعداد ناجح من (١٠) استقبالات.

التسجيل *Score*:

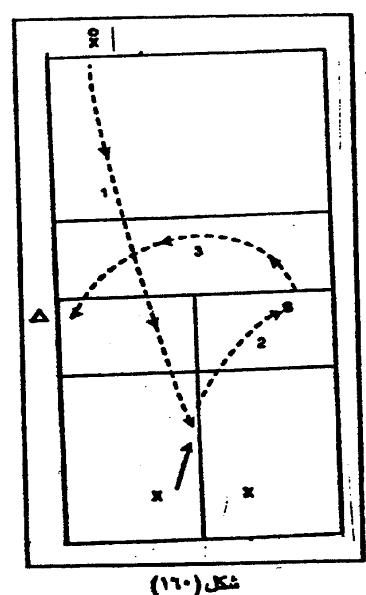
إحسب وسجل وفقاً للآتي:

أ -// عدد مرات الإرسال الناجحة.
ب -// عدد مرات التمرير من أسفل.
جـ -// عدد مرات الإعداد.

تدريب رقم (٢٥):

تدريب إتخاذ قرار الاستقبال

Reception Decision



شكل (١٦٠)

- كون مجموعة بحيث تشتمل على (٥) لاعبين يكون عملهم ومكانهم وفقاً للآتى:
- إجعل المرسل ينفذ إرسالا من داخل منطقة الإرسال الملغاة، وذلك فى أحد نصفى الملعب.
- وفى الناحية العكسية إجعل لاعبان إثنان مستقبلان، إحداهما فى الناحية اليمنى، والآخر فى الناحية اليسرى فى المنطقة الدفاعية الخلفية ***The Back Court***.
- المعد (*S*) فى المنطقة الهجومية على الشبكة ويبعد عن الخط الجانبى الأيمن حوالى (٥) أقدام (حوالى ٢م) أو أقل.
- اللاعب الخامس (Δ) يمثل الهدف يقف خارج الملعب وقرب خط الجانب الأيسر.
- يقوم اللاعب المرسل بأداء الإرسال مستخدما مهارة الإرسال من أسفل أمامى، إلى المربع من المنطقة الخلفية من الملعب الأيمن أو الأيسر (*RB*) أو (*L. B*).
- على اللاعبين المستقبلين أن يقرروا من الذى سوف يلعب ويستقبل الكرة، ثم ينادوا عليها بمجرد عبورها الشبكة للاستقبال.
- تمرر الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ***Forearm pass*** إلى المعد ***Setter***.
- على المعد إلا يتحرك أكثر من خطوة واحدة، ثم الإعداد عاليا وللخارج، وإلا يقل ارتفاع الكرة عن ٢م أو (٦ أقدام) من الحافة العليا للشبكة، بحيث لو سقطت تسقط على بعد ٢ قدم أو (٤٠ إلى ٦٠ سم) من خط الجانب الأيسر.
- على الشخص الممثل للهدف عليه أن يعيد الكرة إلى المرسل بعد تركها ترتد على بعد (١ قدم) (٣٠سم) من الخط الأيسر.

أهداف ناجحة *Success Goal* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٦) إرسالات قانونية بنجاح من (١٠) إرسالات اتجاه كل مربع فى الملعب الخلفى.

ب – محاولة تنفيذ (٥) تمريرات ناجحة من أسفل باليدين معاً من (٦) استقبالات.

جـ – محالوة تنفيذ (٨) إعدادات ناجحة من (١٠) محاولات.

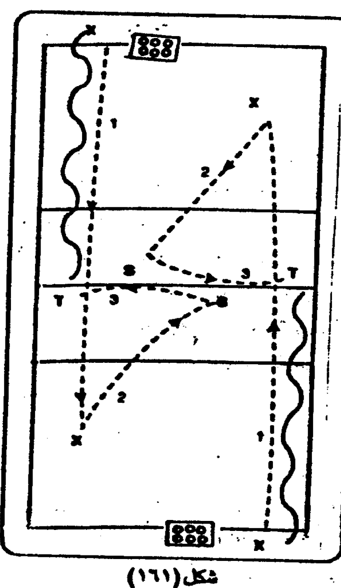
التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ –// عدد مرات الإرسالات الناجحة.

ب –// عدد مرات التمرير من أسفل باليدين.

جـ –// عدد مرات الإعداد الناجحة.



شكل(١٦١)

تدريب رقم (٣٦) :

تدريب على شكل مباراة باستخدام الإرسال- التمرير- الإعداد

Serve, Pass, and set Game drill

– شكل (كون) مجموعتان بحيث تكون كل مجموعة مكونة من أربع (٤) لاعبين كل فى نصف ملعب أمام الأخرى ممثلة بذلك كل فريق أمام الأخر وبحيث يشكل الفريق كالآتى.

– فى هذا التدريب يجب أن يكون لكل فريق لاعب إرسال- وأخر لاستقبال الإرسال- والثالث كمعد (*S*)، وشخص يمثل الهدف (*T*).

– يجب أن يكون نفس تصنيف اللاعب فى الجهة العكسية.

- تبدأ المباراة، بأن يضرب كلا الفريقين الإرسال في نفس الوقت.
- يستمر العمل الادائي لهذا التدريب كما جاء في التدريب السابق
- الفريق الذي يسجل نقطة هو ذلك الفريق الذي أكمل أفراده التركيبة للثلاث مهارات بنجاح (أي بدأ من إرسال قانوني - ثم تمرير من أسفل باليدين معاً ثم الإعداد إلى الهدف (T) بنجاح).
- مع ملاحظة أن الإرسال الناجح هو ذلك الإرسال الذي مر بنجاح دون لمسها وهبط داخل حدود الملعب.
- والتمرير الجيد هو ذلك التمرير الذي يسمح للمعد أن يعد الكرة دون أن يتحرك أكثر من خطوه واحدة في أي اتجاه.
- بينما الإعداد الجيد هو ذلك الإعداد الذي تذهب فيه الكرة المعدة على ارتفاع لا يقل عن ٦ أقدام وعند هبوطها تسقط على بعد (١) قدم (٤٠سم) من خط الجانب الأيسر.
- اللاعب الممثل للهدف (T) يمسك الكرة المعدة بعد وتدارها ويعيدها إلى الفريق المرسل في الجانب العكسي.

أهاف ناجحة *Saccess Goal*:

لكي يحقق الفريق أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتي:

١ - الفريق الأول هو ذلك الفريق الذي يحقق (١٠) نقاط قبل الأخر.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقا للآتي:

عدد النقاط التي حققها الفريق الواحد.



١٧ الفصل السابع عشر

الهجوم والضرب
Attack a spike
إستراتيجية الهجوم
Strategies of Attack
المراحل الفنية الثلاث للضرب الهجومى لأسفل
The Dink Spike
إستكشاف أخطاء الضرب الـDink
المراحل الفنية الثلاث للضرب بالسرعة المحدودة
Off Speed Spike
إستكشاف أخطاء الضرب بالسرعة المحدودة
المراحل الفنية للضرب الموجه القوى
The Hard Driven Spike
إستكشاف أخطاء الضرب القوى
Attack Drills تدريبات الهجوم



الفصل السابع عشر

الهجـوم *Attack*

يعتبر الهجوم فى الكرة الطائرة أحد السمات أو الخصائص التى تميز أى فريق كرة طائره فكثيرا ما نسمع من الكثير أن هذا الفريق يتميز بالهجوم من مراكز كذا كذا، أو هذا الفريق يتميز بأدائه العالى للهجوم السريع .. إلخ من الخصائص التى تميزه من غيره من الفرق الأخرى، وعموما فالهجوم الناجح فى الكرة الطائره هو ذلك الهجوم الذى يتسم بالتوافق التام لحركات اللاعب المستقبل للإرسال ثم اللاعب المعد، فالمهاجم وأخيرا تغطيه هذا المهاجم وتلك فى تناغم وسلاسة تميز الست لاعبين المشكلين للفريق الواحد، ولهذا فإن معظم فعاليه الجهد المشترك والعقلانيه وترجع إلى مجهود الفريق.

ويتفق معظم المتخصصين والخبراء فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم على أن هناك عاملين اساسيين يلعبان دورا هاما فى هجوم الفريق وهما :

العامل الأول :

الحصول على نسبة عالية من أشكال الضرب المختلفة من النماذج الاساسية له مثل :

- **الضرب بطريقة الـ** *Dink* **(الضرب لاسفل بأطراف الاصابع).**
- **الضرب بالسرعة المحدود مع دوران الكرة لأعلى ولكن بأقل قوه قصوى** ***The off speed spike.***
- **الضرب فى متناول اليد** ***On hand spike.***
- **الضرب بعيدا عن متناول اليد** ***Off hand spike.***
- **الضرب بطريقة موازية لخط الجانب** ***Down the Line spike.***
- **ضرب الـ** ***Tips.***
- **ضرب الـ** ***Bump.***
- **ضرب الـ** ***Cross Court*** **القاطع للملعب.**

- **العامل الثانى :**

التغطية الملائمة للكرات الهجومية المرتدة من حائط الصد مع ضرورة أداء توازن دفاعى.

فكلا العاملان العامل الأول، والثانى يجب أن يستخدما فى الهجوم على حائط صد الفريق المنافس، شرط أن يكون ذلك باستمرار يصاحبه الفعالية فى الضرب الهجومى، بغيه شل حركة الفريق المدافع، مع المحافظة على الإيقاع الهجومى للاعبى الصف الإمامى المهاجميين فى أعلى صوره له، وفى نفس الوقت يجب أن يتذكر هؤلاء اللاعبين المهاجميين ضرورة النقاط التالية عند إتمام الهجوم.

١ – المكان الملائم الذى سوف يتم تنفيذ الاستراتيجية الهجومية منه.

٢ – التنويع المستمر فى الضربت الهجومية.

٣ – التوقيت الملائم والمناسب لاتمام هذا الهجوم.

٤ – السرعة المناسبة والدقة فى توجيه الكرات الهجومية.

٥ – إستغلال نقاط الضعف فى الفريق المدافع خاصة ما يتعلق بخط الدفاع الأول (المتمثل فى حائط الصد).

٦ – ضرورة الاستخدام الجيد للتركيبات الهجومية والمستنبطة جيدا والتى تؤدى بدرجة عالية من المهارات.

٧ – ضرورة استغلال الحركات الفردية التى يتميز بها بعض اللاعبين خاصة وإن كانت حركات اساسية فردية راسخة.

أنظمة الهجوم الفريقى:

وفى الحقيقة تعتمد معظم أنظمة الهجوم على مجموعة من النقاط يجب أن يهتم بها جميع المدربين بمختلف بمستوياتهم والمتمثلة فى الآتى :

١ – أن يجيد معظم اللاعبين المهاجميين أشكال الضرب المختلفة ومن الأماكن المختلفة.

٢ – أن يختار كل لاعب مهاجم الاشكال التى يجيدها إجادة تامة للبدء بها.

٣ – أن يعمل كل من المعد واللاعبين المهاجميين معاً حتى يمكن الحصول على نسبة عالية من الضرب الهجومى.

٤ – استغلال بعض الفرص الفردية للحركات الفردية بعيدا عن العمل الجماعى.

٥ – ينتهى العمل الهجومى بتحقيق نقطة للفريق المهاجم.

إستراتيجية الهجوم *Srategies of Attack*

الضـرب *Spike*

تتميز الاستراتيجية الخاصة بطرق اللعب فى الكرة الطائرة بطبيعة خاصة عن سائر باقى الألعاب الجماعية الأخرى نظراً لطبيعة أداء مهارات هذه اللعبة. وقد أنعكس ذلك على كل من طرق الهجوم والدفاع فى الكرة الطائرة، إلا أن ما يهمنا وما سوف نبدأ به هو الهجوم، فالهجوم فى الكرة الطائرة يتمثل فى ثلاث طرق (ليس المقصود هنا طرق اللعب الهجومى المعروفة مثل طريقة الضرب من مركز (٢، ٣، ٤) وكيفية التغطية... (٤)، (ولكن المقصود هنا هى طريقة الضرب الهجومى) عموما كل واحدة من هذه الطرق الثلاث يمكن أن يكون فعالا أو مؤثرا بدرجة كبيرة.

أن أول هذه الطرق التى يجب أن يتعلمها لاعبى (مبتدئى) الكرة الطائرة هى : الضرب الهجومى (لأسفل) *The dink* .

وقد يتبادر إلى الذهن أن هذا النوع من الهجوم يبدوا وفى الغالب كاستعراض أو مناوره دفاعية *as adefensive maneuver* ، يمكن أن يؤدى عندما تكون الحالة الخاصة بالضاربين ليست صحيحة أو سليمة بالنسبة للقوة الكاملة للهجوم.

على كل حال فإن طريقة الهجوم المعروفة باسم *The dink* (التى تتميز بسقوط الكرة عند ضربها بأطراف الاصابع لأسفل) يمكن أن تبدو كأداء هجومى مؤثرا أيضا عندما يكون هناك عيب بالنسبة للنماذج الخاصة بدفاع الفريق الخصم خاصة فى منطقة الدفاع الخلفية.

الطريقة الثانية هنا والتى تعتبر الاختيار الثانى *The second option* المهاجم هى المعروفة بالضرب بأقل قوة من القصوى مع دورانها إلى أعلى *The off speed spike*، وكما يشير الاسم أو يتضح من الاسم أن هذا النوع من الضرب نجد فيه أن أقل قوة قصوى تبلغ أثناء اللمس *Less than Maxiumum force is imparted at contact* ويكون بذلك شبيهاً للضرب الـ *The dink* ، ويعتبر هذا النوع من الضرب أيضا ذو أداء هجومى مؤثرا بنسبة مقبولة، كما أنه يمكن أن يستخدم خاصة فى حالة وجود عيب فى توقيتات نماذج الدفاع المختلفة الطريقة الهجومية الثالثة) هى الهجوم القوى الموجه (المعروف بالساحق (المدمر)

ويطلق عليه The hard driven spike، وهذا النوع من الضرب هو الأكثر إثارة عند لعب أو ممارسة الكرة الطائرة، كما أنه يعتبر أيضا أحد المهارات الهجومية الصعبة بالنسبة لجميع الرياضيات أو الالعاب الجماعية الأخرى، ونظراً لأهميتها بأن ينصح بتعلمها حتى تصبح كاختيار ثالث بالنسبة للضاربين أو المهاجمين له أهميته.

ولتنفيذ أو عمل ضرب كامل ناجح Successful spike، يجب على اللاعب وهو فى الهواء (ويحاول أن يكون ذلك لاطول فترة فى الهواء) ثم بحدة يضرب جسم أو عائق والمتمثل فى الكرة، شرط أن هذا الهدف يكون فوق عائق أخر (الشبكة مثلا) وهذا جميعه يجعل الكرة تهبط داخل منطقة محدودة (الملعب).

إلا أن هذا لا يمنع أن هناك العديد من العوامل المشاركة بالنسبة للضرب، ويمثل العامل الأكثر أهمية (أو استحقاقا) للضرب، هو العامل الخاص بالتوقيت، فهو عامل صعب وناجح يستلزم ساعات طويلة من التدريب ليصبح عامل مؤثرا وليس (العكس).

لماذا يكون الهجوم هاما ؟ *Why is the attack impartant?*

عندما يكون فى استطاعة خصمك (الفريق المنافس) القدرة على الاستطلاع الجيد وكذا (التسيد) الخاص بمعرفة توقيت الضرب الخاص بك بمعنى آخر توقيتك الهجومى، فإن مهارة مثل مهارة الضرب لأسفل The dink يستطيع أن يوقفها عن طريق الحراسة (الدفاع) الكامل للخصم.

إلا أنه يصبح من الأكثر صعوبة تغطية الملعب، دفاعيا، خاصة، عندما يحاول أى فريق مهاجم أن يكون مغالا أو مؤثرا فى الضرب، هذا لا يتأتى إلا من خلال مزج أو خلط لعامل السرعة بالهجوم، واللاعب المهاجم المستخدم لطريقة والضرب لاسفل الـ The dink الجيد هو الذى Breaks the back (يرجع عكس بالظهر)، وربما يحسن ذلك من قوة دفع (المصادمة imomemtam) الهجومية.

فالفريق المهاجم الناجح عادة ما يحاول أن يكون لديه حرية الاختيار الهجومى، بمعنى أخر أن يكون لديه أكثر من نوع أو طريقة للضرب الهجومى قدر الإمكان.

إن الضرب الهجومى المعروف باسم (السرعة المحدودة) The off speed spike والذى يقصد ضرب الكرة Spiked بحيث يكون دورانها لأعلى Top spin ولكن

بأقل مصدر يكون عادة مشابهاً فى تأثيره للضرب الساحق الهجومى لأسفل (*The dink*) ولكن ضربة فى العادة يكون أعمق لداخل ملعب الخصم، ويلاحظ عند تنفيذ هذا النوع من الضرب يكون التأكيد، فيه على موضع (مكان) سقوط الكرة عن الاهتمام بالقوة *rather than power* فالمهاجم فى مثل هذا النوع من يأمل أن يرغم اللاعب المدافع على أن يتحرك من وضع البدء الدفاعى، هذا بالتالى بجعله يرتكب خطأ، وذلك عند محاولته لعب الكرة.

أما بالنسبة للضرب القاسى (القوى) والموجه *The hard driven spike* فيكون هو السلاح الهجومى الفعال فى الكرة الطائرة، ومعظم الفرق أو أغلبها تستطيع أن تحقق أعلى معدل للنقاط من خلال استخدامها لمثل هذا النوع من الضرب ويلاحظ عند أداء هذا النوع من الضرب أن الضربة فيه تأخذ فترة أو زمن قليل لتصل إلى الأرض من أيدى الضارب، ولذلك فالوقت يعتبر قصيرا بالنسبة للاعبى الدفاع لكى يتحركوا اتجاه الكرة، وللتغلب على هذه المشكلة نرى أن استراتيجية الفريق المدافع تعتمد على اللاعبين معينيين فى الملعب بطريقة استراتيجية وأكثر واقعية قبل لمس الكرة للضارب.

أن اتقان مثل هذا النوع من الضرب الهجومى *The hard driven spike*، يضفى اثارة كبيرة للمباراة، وهذه الاثارة بالتالى يتفاعل معها جمع غفير من المشاهدين.

إعتبارات هامة فى استراتيجية الهجوم :

هناك العديد من الاعتبارات الخاص التى يجب أن يراعيها كل من المدرب واللاعبين والتى نحن نرى أنها وثيقة الصلة بالاستراتيجية الهجومية :

١ - على كل اللاعبين المكلفين بإتمام الهجوم من المراكز المخصصة لذلك، وهى مراكز (٢، ٣، ٤)، أن يحرزوا نسب عاليا من الضرب الهجومى من هذه المراكز أولاء يليهم لاعبى المنطقة الخلفية الذين يجيدون الضرب من هذه المنطقة (منطقة الدفاع).

٢ - يجب على اللاعب المهاجم والمكلف باتمام الضرب أن يكون فى المركز أو الموضع، وفى التوقيت المناسب مع اللاعب المعد، حتى يتسنى له إتمام الضرب الهجومى بالطريقة المثلى.

٣ - على كل اللاعبين المهاجميين المكلفين بإتمام الهجوم من المراكز المخصصة

لذلك الأعتماد على نظرية هامش الأخطاء، وخاصة عند أداء الضرب، وليس الانغماس فى هذه الأخطاء، حتى لا تصبح ملازمة لهم.

٤ – على اللاعبون المكلفين بإتمام الهجوم معرفة كيفية التحرك من خطوات الاقتراب السليم أو مراقبة قوس طيران الكرة المعد.

٥ – الإقتراب المتقن هو عندما تكون الكرة فى منتصف المسافة بين اللاعب المعد والمهاجم، أو فور مغادرة الكرة يد اللاعب المعد.

٦ – على اللاعب المهاجم أن يعرف كيفية تغيير اتجاه جسمه فى الهواء وأسباب هذا التغيير.

٧ – على اللاعب المهاجم أن يعرف مسبقا مسئولية أن الضربة الثالثة للفريق تقع على عاتقه وعليه الانتهاء منها بالصورة التى تسعد فريقه والمتمثلة فى تحقيق نقطه.

٨ – على كل لاعب مهاجم أن يكون صريحا مع نفسه ويعرف قدرته فى الضرب وإتقان معظم مهارات الضرب ولكن ليست على مستوى واحد من الأداء .

٩ – على كل اللاعب المعد *Setter* أن يعرف أن العلاقة بينه وبين اللاعبين المهاجمين علاقة إيجابية ووطيده إذا عليه أن يعرف أماكنهم المفضلة للضرب وكذا أقواس طيران الكرة المعدة والتى تتناسب وإمكانيات كل منهم.

١٠ – على اللاعب المهاجم أن يعرف أنه بجانب هدفه الاساسى هو تحقيق نقطة إلا أن هذا لابد أن يصاحبه مضايقه (بلبله) الدفاع الخصم بطريقة تحبطه.

١١ – على جميع اللاعبون والمكلفين بتخطيطهم أن يروا الصورة العكسية للهجوم واضحة، حتى يتسنى معرفة إيجابياتهم وسلبياتهم سواء أثناء الضرب (إتمام الهجوم) أو التغطية.

١٢ – بصفة عامة يجب أن يتسم الهجوم بالمرونة البعيدة عن التشدد والعصبية والانسيابية الدالة على السلاسة فى الاداء، وسرعة تغيير البناء الهجومى بما يتفق وما يتخذه الخصم من استراتيجية مفاجئة لايقاف هذا الهجوم سواء دفاعية أو هجومية مضادة.

١٣ – على اللاعبين المكلفين باتمام الهجوم أن يعرفوا أن عليهم مواجهة جميع أنواع الدفاع.

١٤ – الهجوم يجب أن يتميز بالتوقيت الجيد والحركات المستمرة والمتناسقة من اللاعبين المهاجمين وكذا المدافعين المكلفين بالتغطية.

١٥ – الهجوم والارتفاع بشدته وجدته يساعد على زيادة إيقاع المباراة ويخلق فرصا عديدة من الأخطاء الفريق المنافس.

١٦ – نجاح هجوم المباراة السريع والذى يتسم بالعدأونية (الخشونة) يساعد اللاعبين على لعب الدفاع بقوة وعنف وكفاح، هذا من شأنه أن يعمل على تقليل نسب فقد الكرة لصالح الفريق.

١٧ – هجوم المباراة يساعد اللاعبن على زيادة دافعية اللاعبين نحو تركيز أفضل وبمجهود عالى، يصاحبه استعداد وكفاح مرير للدفاع سواء كان فردى أو جماعى، حيث تظهر الفدائية الفردية من خلال بعض البعض الفردية لدى البعض.

كيف تنفذ الضرب الهجومى الموجه لاسفل بأطراف الأصابع بطريقة الـ *Dink* ؟

How to Execute the the dink?

تمثل مراحل أداء الضرب الهجومى والمتمثلة فى الاقتراب ***apprach*** الوثب ***Jump*** الطيران ***Flaying***، الضرب ***(Spike on hit)***، الهبوط ***Londing*** أمر غاية فى الأهمية لجميع أنواع الضرب الثلاث السابق الإشارة إليه، وهذه المراحل الفنية الخمس مرتبط ببعضها البعض ولا يمكن الفصل بين أى منها، كما لا يسمح لأى لاعب باتقان مرحلة دون أخرى تجميعها سلسلة من الحلقات تتصل بعضها البعض فالأولى تمهد للثانية والوسط للتى تليها، وهكذا.

إلا أننا نلاحظ أن مرحلة الاقتراب فى أنماط أنواع الهجوم الثلاث السابق ذكرها، تكون فى العادة واحدة. والسؤال الذى نطرحه لماذا ؟

لان هذا الاقتراب يزيد من قوة وارتفاع الوثبه، كما أنه يزيد من القوة العضلية وبالتالى نستطيع أن يكون اللاعب قادرا على بلوغ أو الوصول إلى الكرة.

أما بالنسبة للإعداد العالى المعروف ***The high set***، فنلاحظ فيه أن المهاجم يبدأ اقترابه على بعد ٢,٥ إلى ٣م من على خط الهجوم أو خط الـ ٣م، وينتظر المهاجم إلى أن يكون الإعداد (أو الكرة المعدة) فى منتصف المسافة بينه وبين المعد، ثم حينئذ يتحرك المهاجم اتجاه الإعداد، (بمعنى آخر أن المهاجم يأخذ فى التحرك فور مغادرة أو ترك الكرة ليد اللاعب المعد).

إن مرحلة الاقتراب *Approch* من الشبكة تعلى تغطيه المسافة من خط الـ ٣م وحتى خط المنتصف، وذلك من خلال تنفيذ خطوات جديدة قدر الإمكان، مع ملاحظة أن آخر خطوتين هما الأكثر أهمية حيث تكون الخطوة الأولى قصيرة والأخرى طويلة وعميقة، وفى الخطوة العميقة يحاول اللاعب أن يجعل كلا القدمان يأخذن الارتقاء *Take off*، ويتم ذلك بواسطة وضع كعب أو مؤخرة القدم اليمنى (كما لو كانت بصمه) أولا، ثم أحضر قرب موضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى أو يتم أخذ قفزة على كلا القدمان، وبمجرد ما تكون هناك بصمه *Planting* من كلا القدمين، غير القوة الدافعة الأمامية *The Forward momentum* إلى قوة دافعة لأعلى *The up word momentam*، هنا تمرجح الذراعان فى حركة تمهيدية أو تحضيرية للقيام بالوثب، المرجحة لكلا الذرعان للإمام والوصول بهما عاليا اتجاه الإعداد، وذلك كله يتم بمجرد ما وثب اللاعب باستقامة لأعلى.

يتم سحب الذراع الضاربة للخلف، مع جعل المرفق (الكوع) عاليا واليد قريبة من الأذن، وبمجرد ما تمرجح الذراع الضاربة اتجاه الكرة، إجعل الذراع أو اليد الأخرى تسقط بسرعة إلى مستوى الوسط.

ويرفق يتم لمس الكرة مستخدما المفاصل السفلى لإصابه اليد (ليس أطراف الاصابع)، وبخفه على أن ذلك أمام الكتف الضارب (كتف اليد أو الذراع الضاربة)، ثم يمد الذراع بالضارب بالكامل، ولمس الكرة بخفه أسفل منتصفها الخلفى *Blow To center Back*، ووجه الكرة لأعلى بدرجة كافية لأعلى، بالكاد تعدى حائط الصد *Barely clear to Block* ولكنها مازالت تسقط بسرعة إلى الأرض.

يتم العودة (الهبوط) إلى الأرض من خلال الهبوط أعلى كلا القدمين، أنظر شكل.

الضـرب *Spike*

مفاتيح النجاح فى الضرب لأسفل *keys to success Dink*

المراحل الفنية الثلاث للضرب

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation phase*:



يجب على المدرب أو المدرس كـذا اللاعب مراعـاة النقـاط التـاليـة عند تنفيذ وضع الاستعداد:

١ – انتظر على خط الهجوم.

٢ – راقب المعد.

٣ – العينان على الكرة بعد الانتهاء من الإعداد.

٥ – وزن الجسم للإمام.

٥ – توقع الاقتراب اتجاه الشبكة.

شكل(١٦٢)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The Contact*

شكل التنفيذ *Execution Pahse*:

شكل ١٦٣)

شكل ١٦٤)

شكل ١٦٥)

شكل ١٦٦)

ويلاحظ في هذه الخطوة ضرورة مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية:

١ - ابدأ في الاقتراب عندما تأخذ الكرة شكل القوس.

٢ - غطي مسافة الاقتراب بخطوات عديدة.

٣ – الخطوتان الاخيرتان إجعل فيها اليمين قريبة من اليسرى أو خطوه وثب.
٤ – الذراعان تمرجحان خلف إلى مستوى الوسط.
٥ – كلا الذراعان يتمرجحان إلى الخلف.
٦ – كلا الذراعان يتمرجحان عاليا اتجاه الكرة.
٧ – لمس الكرة يكون أمام الكتف الضاربة.
٨ – التلامس أو اللمس يكون بالمفصلين السفلين للإصابع وليست بأطراف الإصابع.
٩ – اللمس يتم على الجزء السفلى الخلفى لمنتصف الكرة.
١٠ – اللمس بالذراع فى الامتداد الكامل لها.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل متابعة *Follow through Phase*:



شكل(١٦٧)

إستكشاف إخطاء الضرب لأسفل (الموجه لأسفل)

Detection dink error's

إن مهارات الضرب الهجومى من المهارات الإساسية الهامة التى يجب أن يجيدها معظم اللاعبين على قدم المساواه، فإذا كانت مهارة مثل الإرسال تعتبر مفتاح نجاح فى العب، فالضرب الهجومى هو ختام مجموعة من المهارات المنفذة بدقة، يجب أن ينتج عنها تحقيق نقطة وتعتبر المهارات الهجومية (الضرب الهجومى) بجميع أنواعه من المهارات الصعبة التنفيذ، ولذلك يطلق عليها المهارات المركبة. حيث فيها الجرى والاقتراب ثم التوقف فالوثب الى الصعود وايضا إلى أعلى ثم الضرب والهبوط.

- لذلك يجب على كل من المدرس والمدرب أن يعمل جاهدا على تعليم، كل مرحلة من هذه المراحل على حده ثم يحاول أن يربط بين هذه المراحل فى سلاسة تامة بما يضمن نجاح الانجاز فى الضرب.

وسوف نحاول هنا فى هذا الجزء أن نشير إلى الاستكشافات الخاصة بأخطار الضرب ***dink*** باعتباره الاختيار الأول للاعبين *The frist Option*.

إن معظم أخطاء الضرب بطريقة الـ ***Dink*** ترجع جميعها فى العادة إلى وضع اليد الضارية الذى يكون غير مناسب أو غير ملائم بالنسبة لاتجاه الكرة، ولا يقتصر الأمر على هذا فقط، بل يمتد هذا الخطأ ليشمل أو ليكون سبب الافتقار إلى الوقت المناسب لاتمام خطوات الاقتراب، ولإنجاح الضرب الموجه لاسفل ***drink*** يجب أن يكون مناسب أو ملائما لمقدرتك الحقيقة والخطه التى سوف تستغلها عند اتمام الضرب.

وفى مرحلة الوثب لأعلى وحتى تلمس اليد الكرة يجب أن يكون الاقتراب هو نفسه تماما كما هو النسبة للضرب ؟

الأخطاء والتصحيح في الضرب لأسفل

Error and correction at dink spiks

الخطأ Error	التصحيح Correction (✔)
١ – الكرة تذهب إلى داخل الشبكة *into net*.	١ – يجب أن يكون لمسك للكرة عندما تكون أمامك (أمام كتفك الضاربة) تماماً، تكون الكرة فى المسافة الواسعة التى أمامك، بينما المسافة هذه لو كانت أسفل (رأسك) فإن الكرة سوف تسقط قبل لمسها، والفرصة العظيمة للضرب سوف تبدو ويكون الضرب فى الشبكة.
٢ – الكرة لا تكون واضحة المعالم على الحائط الصد *The ball does not clear the block*.	٢ – إجعل لمس الكرة فى منتصف الجزء الخلفى السفلى لها والذراع الضاربة فى كامل امتداد لها.
٣ – اللاعب يوقف اقترابه وينتظر الكرة.	٣ – الافضل للاعب الضارب ألا يبدأ فى الاقتراب إلا عندما تكون الكرة فى منتصف المسافة بين الضارب والمعد، (بمعنى أخر تبدأ الاقتراب عندما تخرج الكرة من يد المعد).
٤ – اللاعب يلمس الشبكة (أو انت (ضارب) تلمس الشبكة).	٤ – اعداد الكرة يجب أن يكون على الأقل على بعد حوالى ١ قدم أى حوالى ٣٠سم من الشبكة، ويجب عليك أن تعمل على تحويل القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.
٥ – اللاعب يضرب الكرة عالياء، وبالتالى تأخذ الكرة وقت أطول لتصل إلى الأرض.	٥ – راعى لمس الكرة أمام الكتف الضارب.

قائمة مفاتيح النجاح الضرب الهجومي لأسفل (من حركة رسغ اليد)

Dink keys to success Check list

عند أداء الضرب الهجومي بطريقة الضرب لأسفل المعروف *dink*، فعلى كل لاعب يقوم بالتنفيذ أو كل مدرب أو مدرس يقوم بالتدريب أو التدريس أن يجعل نصب أعينيه الآتى :

– أن هناك أمر هام يجب ألا يفوتهم عند أداء هذه المهارة وهو أنه يجب على اللاعب أن يثبت إلى أعلى نقطة يستطيع أن يصل إليها، ورياضيا يجب أن يكون فى مخيله هذا اللاعب أن هذا الوثب يجب أن يكون أعلى من حائط صد الخصم، حتى نضمن بذلك نجاح الأداء المهارى لهذه الضربة الهجومية.

– الأمر التالى : يجب أن يكون جسم اللاعب بجوار الكرة، وحتى يكون فى إمكان توجيه الكرة إلى أكثر من نقطة مناسبة *advarntageaus*، أو بمعنى آخر أكثر المناطق مكسب بالنسبة لملعب الخصم.

– الأمر أو النقطة الأخيرة، وهى التى تتعلق باللاعبين الدوليين (*Officials*) أو تجاوزا هم اللاعبين الاكثر خبرة ودراية نتيجة طول مدة الممارسة)، وكن حريصا معهم فهم الذين سوف يكونوا دائمى النقد بالإشارة أو الكلام أو الصياح على ذلك اللاعب الغير مؤدى لهذه المهارة بالصورة الصحيحة أو المناسبة والملائمة للموقف، هذا الأمر يحدث فى العادة عند محاولة اللاعب أن يغير اتجاه الكرة خلال أداؤه المهارة *dink*، وهذا يكون مرجعه فى الغالب بسبب أن يد اللاعب تلمس الكرة لفترة أطول من اللازم *The hand to be in contact with ball to long*، والتى نستطيع أن تشبيهاً كما لو كانت معلقة مع الكرة.

ونظر لأهمية هذه الضربة *The dink* فقد حاولنا هنا مساعدة ثلاثى النجاح فى اللعبة وهم المدرب أو المدرس واللاعب، وذلك من خلال قائمة مراجعة للثلاث مراحل فنيه الثلاث وضع الاستعداد (*preparation phase*) بمعنى أخر قبل لمس الكرة *Befor contact* والثانية تنفيذ الوضع *Execution phase* مرحلة اللمس (*The contact*) ـ المرحلة الاساسية، وأخيرا المرحلة الختامية بعد الانتهاء من اللمس والمسماه (متابعة الوضع *Follow through phase* وذلك فى شكل جداول مع

الاستعانة ببعض الرسوم التوضيحية المرقمة التى تساعد على سهولة وسرعة واتقان المهارة.

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد قبل اللمس

Pre paration Phase Before contact



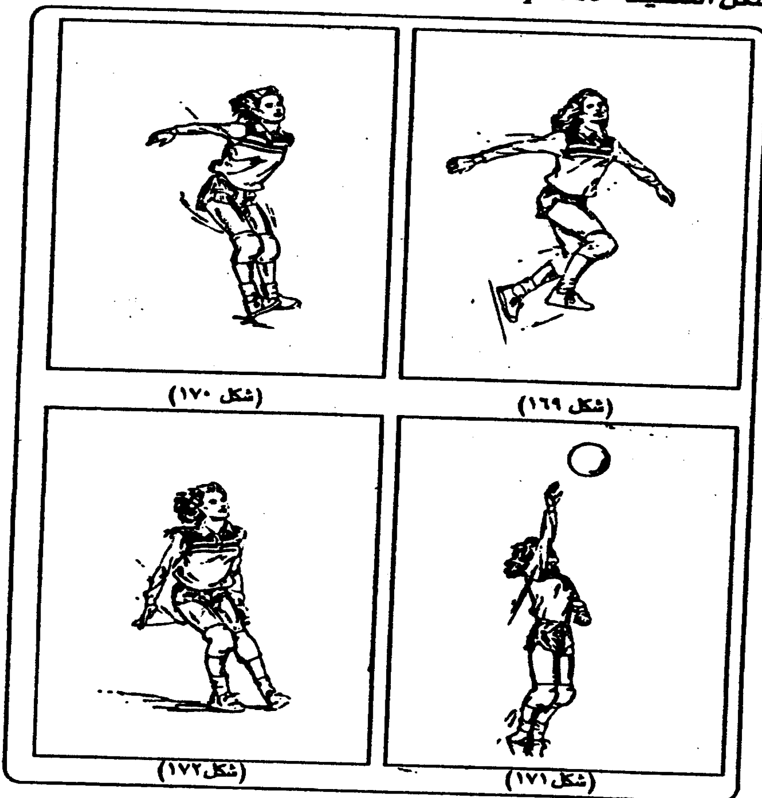
(شكل١٦٨)

يجب على كل من المدرس أو المدرب وكذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تنفيذ هذه المرحلة:

- يكون وزن الجسم للإمام، المهاجم مستعد للتحرك.
- يظل المهاجم بجوار الخط الجانبى *Side line* حتى يبدأ الاقتراب.
- يراقب المهاجم المعد، حتى يتم اعداد الكرة، ثم حينئذ يركز المهاجم على الكرة.
- المهاجم ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الاعداد (الكرة المعدة) فى منتصف الباق بين المعد والضارب.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*:



(شكل ١٦٩) (شكل ١٧٠) (شكل ١٧١) (شكل ١٧٢)

يجب على كل من المدرس أو المدرب وحتى اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية عند تنفيذ هذه المرحلة :

- يبدأ اللاعب المهاجم في الاقتراب عندما يكون الإعداد في منتصف المسافة من المعد والمهاجم.
- أخر خطوتين من الاقتراب وبعد الانتهاء منه (الاقتراب)، يجب أن يكون خطوة اليمين قرب الرجل اليسرى لاستعداد للوثب، أو إتمام ذلك كله في خطوة وثب.
- الكعبين يكونا كبصمه *Planted* لكي توقف القوة الدافعة الأفقية.
- الوزن يتحول مقدمة القدمين، وتمرجح الذراعان للإمام وجانبا خلفا والعد عاليا.
- لمس الكرة بالذراع وهي في كامل امتدادها وأمام الكتف الضاربة.
- لمس الكرة يكون في منتصف الجزء السفلى لها.
- العينان على الكرة خلال اللمس.

المرحلة النهائية أو الختامية بعد اللمس ***After contact***

شكل المتابعة *Follow through phase*:



على المدرب أو المدرس مراعاة مجموعة النقاط التالية بعد تنفيذ المهارة الوصول إلى مرحلة المتابعة، وتتمثل هذه النقاط في الآتي:

- متابعة اليد الضارية في الاتجاه الخاص بضربها *The dink*.
- اليد الضارية تسقط حتى مستوى الوسط.
- هبوط الضارية تسقط حتى مستوى الوسط.
- هبوط المهاجم على كلا القدمين.
- ثنى الركبتان عند لمس الأرض للمساعدة في امتصاص قوة هبوط وزن الجسم.

(شكل ١٧٣)

كيفية تنفيذ الضرب ذو السرعة المحدوده ؟

How to Execute the off speed spike ?

يكون تنفيذ الضرب الهجومي ذو السرعة المحدودة *The off Speed spike* ، تماماً كما هو الحال في الضرب لأسفل الـ *The dink* ، إلا أن اللمس في الضرب المحدود السرعة *off speed* عادة ما يكون ضرب الكرة فيه بمؤخرة اليد مفتوحة، قاطعا منتصف الخلفي للكرة (نقطة التقاء الكف بالكرة هي النقطة خلف الكرة) وفي لحظة اللمس يكون رسغ اليد *Shaps* ، والإصابع تتدحرج فوق أعلى نقطة للكرة حتى تبلغ أو يحصل الدوران لأعلى (*imparting top spin*) ، والذى بالتالى لا يجعل الكرة ويلاحظ أيضا في هذا النوع من الضرب أن المرحلة الأخيرة أو الختامية الوزن بمتابعة الوضع أنظر الشكل هي نفسها كما في الضرب الـ *Dink* .

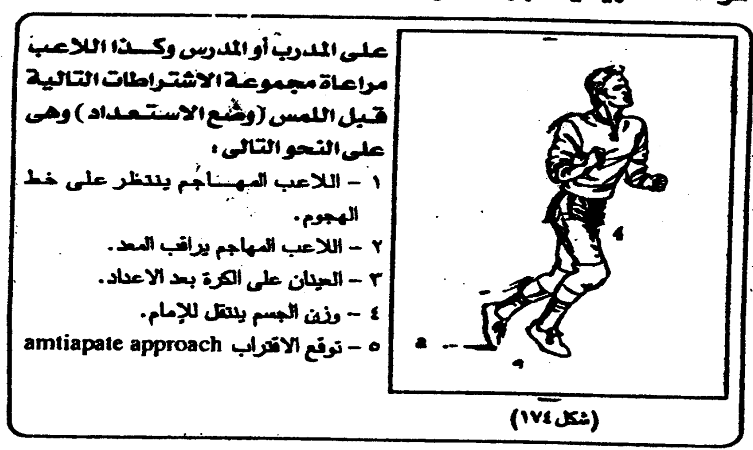
مفاتيح النجاح للضرب محدود السرعة

How to execute the off speed spike

المراحل الفنية الثلاث للضرب محدود السرعة

شكل الاستعداد *Perparation phase*

المرحلة التمهيدية قبل اللمس *pre Contact* :



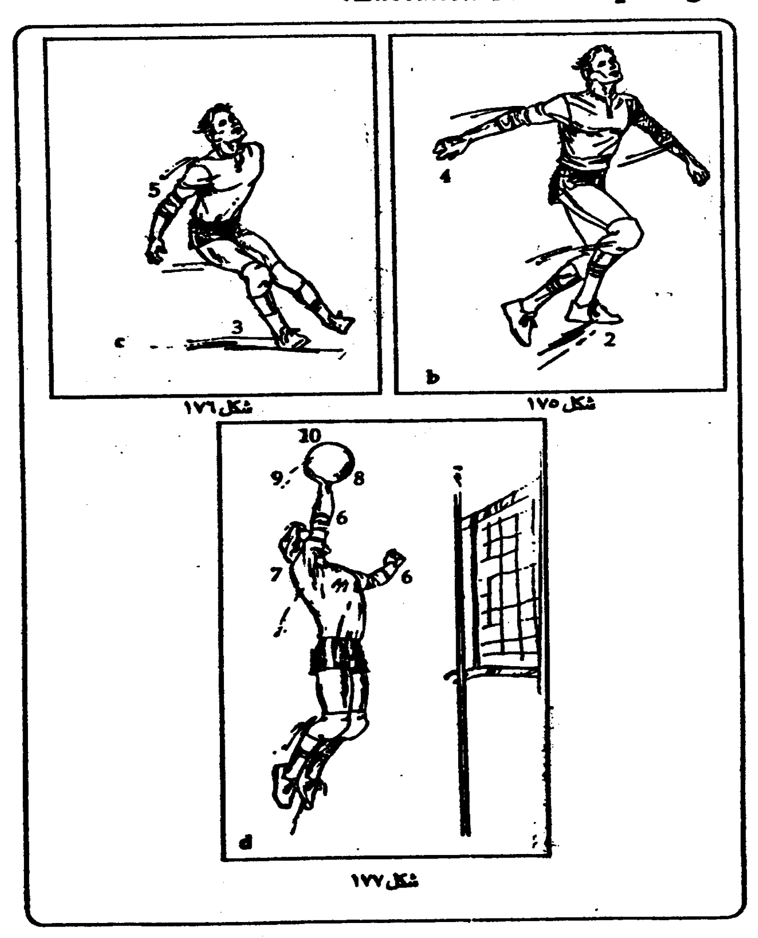
على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية قبل اللمس (وضع الاستعداد) وهى على النحو التالى :

١ - اللاعب المهاجم ينتظر على خط الهجوم.
٢ - اللاعب المهاجم يراقب المعد.
٣ - العينان على الكرة بعد الاعداد.
٤ - وزن الجسم ينتقل للإمام.
٥ - توقع الاقتراب amtiapate approach

(شكل ١٧٤)

المرحلة الاساسية (اللمس) The Contact

شكل التنفيذ Execution Phase :



شكل ١٧٦

شكل ١٧٥

شكل ١٧٧

على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط التالية بالنسبة لهذه المرحلة :

١ – اللاعب المهاجم يبدأ الاقتراب عندما تكون الكرة فى أقصى قمة قوس طيرانها *At the peak of trajectory*.

٢ – على اللاعب المهاجم تغطيه المسافة من خط الهجوم وحتى الشبكة بواسطة خطوات عديدة (خطوات ما قبل الخطوتين الأخرتين) .

٣ – أخر خطوتين تكون قدم الرجل اليمنى بجوار اليسرى أو عمل خطوة وثب.

٤ – كلا الذراعان يتمرجحان خلفا (من مستوى الوسط) .

٥ – كلا الذراعان تتمرجحان للإمام.

٦ – كلا الذراعان تتمرجحان عاليا اتجاه الكرة.

٧ – لمس الكرة يكون امام الكتف الضاربة.

٨ – لمس الكرة بمؤخرة كف اليد الضاربة مفتوحة أولا يتبعها بقية الاصابع.

٩ – لمس الكرة فى منتصفها الخلفى.

١٠ – الإصابع تتدحرج فوق قمة الكرة.

١١ – الرسغ بطريقة حركة لأسفل *Snaps* حركة طرقعه، (أو ثنيه بقوة لأسفل) .

١٢ – لمس الكرة بالامتداد الكامل للذراع.

المرحلة النهائية بعد اللمس *After Contact*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :



(شكل ١٧٩)　　(شكل ١٧٨)

على المدرب والمدرس وكذا اللاعب مراعاة النقاط التالية بعد الانتهاء من تنفيذ المهارة :

١ - اليد تتابع الكرة اتجاه الهدف.

٢ - الهبوط على كلا القدمان.

٣ - ثنى الركبتان لامتصاص قوة هبوط بوزن الجسم

إستكشاف إخطاء الضرب بالسرعة المحدودة
Detecting off speed spike erroes

يعتبر التعرف على الإخطاء أو إستكشافها من الأمور الهامة لكل من المدرب والمدرس، واللاعب على حد سواء وباكتشاف المدرب لهذه الإخطاء يستطيع أن يوظف المهام المهمة من لمثل هذا النوع من الضرب عند اللاعبين، وبالنسبة للمدرس نفس الشئ فالطالب واللاعب أيضا عندما يتعرفا على أخطائها عند تنفيذ مثل هذه المهارة الهجومية، سوف تزيد ثقتهم بأنفسهم، ويستطيعوا التعامل مع كل كرة تطلب منهم ضربها بالسرعة المحدودة، فهى من المهارات الهجومية أو أحد أنواع الضرب الهجومى التى لو أحسن استخدامها لعادت على الفريق بمزيد من النقاط، وأيضا الضرب الهجومى المعروف *off speed spike* يفضل للحكم على دحرجة الضربة *Roll shot* بسبب أن اليد تتدحرج فوق قمة الكرة بحركة طرقعة للرسغ وحركة اليد تكون هامة جدا بسبب أن تعمل على إحداث دوران للكرة لأعلى وهذا بالتالى بسبب سقوط الكرة لأسفل، وفى الجدول التالى حاول المؤلف أن يصيغ مجموعة من الإخطاء الشائعة الحدوث سواء فى التدريب أو المباريات وغيرها من الاخطاء غير الشائعة، مع الإشارة إلى كيفية تصحيح مثل هذه الإخطاء فى شكل وبأسلوب مبسط السهل على كل من المدرس أو المدرب إستيعابها والاستعانة بها، أيضا يسهل على اللاعب إذا ما قرأها معالجة هذه الإخطاء بنفسة.

الاخطاء والتصحيح فى الضرب بالسرعة المحدودة

Errors and comeation at off speed spike

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
١ – الكرة تذهب داخل الشبكة أثناء الضرب.	١ – يجب أن يكون لمس الكرة عندما تكون أمام الكتف الضاربة، وتكون الكرة فى المسافة الواسعة التى أمامك بالضبط، حيث أن لو هذا المسافة أسفل مستوى كتف اللاعب الضارب (أسفل رأسك) فإن الكرة سوف تسقط قبل لمسها - وبالتالى فالفرصة العظمى سوف تبدأ ليكون الضرب فى الشبكة.
٢ – الكرة ليست واضحة الأمر بالنسبة لحائط الصد (للصد) .	٢ – يجب أن يكون لمس الكرة فى منتصف الجزء الخلفى السفلى، من خلال الامتداد الكامل للذراع، وأصابع اليد تتدحرج فوق قمة الكرة.
٣ – أنت (اللاعب المهاجم) يوقف الاقتراب وينتظر الكرة (الدخول مبكراً) .	٣ – لا تبدأ الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بين المهاجم (اللاعب) وبين المعد (بمعنى أخر الاقتراب بعد خروج الكرة من يد المعد) .
٤ – اللاعب المهاجم يلمس الشبكة.	٤ – هنا يجب أن يكون الاعداد على بعد (١) قدم أى حوالى ٣٠ سم من الشبكة لذلك يجب عليك أن تنفذالتوقف بمؤخرة الكعب مثل البصمه (*heel plant*) حتى تستطيع أن تحول القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة عمودية.
٥ – (اللاعب المهاجم) يقوم بضرب الكرة عاليا جداً، وهذا بالتالى يجعلها تأخذ وقتا أطول لتضرب (تنزل) الأرض.	٥ – للعلاج يكون لمسك (اللاعب) الضارب للكرة أمام كتفك الضارية ويجب أن تكون حركة رسغك *Snaps*، بطرقعه ثنى عنيفة لرسغ اليد كذلك لا تنسى دحرجة أصابعك فوق أعلى نقطة (قمة) الكرة.

قائمة مفاتيح النجاح في الضرب (الهجومي) محدود السرعة
Off speed spike keys to success cheeklist

كما سبق الإشارة يعتبر الضرب الهجومي من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، وذلك من حيث طريقة الأداء، وأننا هنا نرى أن العامل الأكثر أهمية هو ذلك العامل الخاص بكيفية التنفيذ الجيد ، ألا وهو العامل الخاص بالتوقيت الأولى *Proper timing*.

أن اللاعبين المبتدئين عادة ما يبدون منزعجين بشأن تكملة هذا النوع من الهجوم، حيث نلاحظ عليهم في بدء تعلمهم لهذا النوع من الضرب الهجومي أنهم يبدؤن في إقترابهم مستعدين (مبكراً) أكثر من اللازم، (أو بمعنى أخر يأخذون في الجري والقيام بأداء خطوات الاقتراب (يدخلون) مبكراً) ، وينتظرون التمريرة أو الكرة المعدة)، وبالتالي فهم يجهلون أن عليهم هؤلاء المهاجمين المبتدئين . متابعة المعد، وكذلك متابعة نقطة ارتفاع قوس طيران الكرة المعدة إلى أن تصل إلى أقصى نقطة لها، وذلك كله قبل البدء في اتخاذ قرار الاقتراب *approach*، ومن خلال قائمة المراجعة على أهم النقاط التي يجب أن يراعيها المبتدئ في بدء تعلمه، والتي سوف تلي هذا الكلام، إجعل المدرب أو حتى لاعب متقدم أن يراجع ما جاء في هذه القائمة، وذلك من خلال تأديه هذا اللاعب المتقدم أو المدرب أمام لاعب مبتدئ هذه المهارة، ويقوما بمراجعتها وتطبيقها والتركيز على أهم النقاط الواردة في هذه القائمة حتى يسهل على ذلك المبتدئ تنفيذ هذه المهارة بطريقة جيدة .

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد *Pre paration phase*

قبل اللمس (المرحلة التحضرية) *Pre contact* :

على المدرب أو المدرس مراجعة مجموعة النقاط التالية ومراعاتها عند بدء تعلم هذه المهارة خاصة مع اللاعبين المبتدئين وهى مع النحو التالي :

١ - مراعاة أن يكون وزن الجسم للإمام، المهاجم فى وضع الاستعداد لتنفيذ خطوات الاقتراب.

٢ - يظل المهاجم قرب خط الجانب *Side line* حتى يبدأ التحرك للاقتراب.

٣ - المهاجم يراقب المعد حتى تعد الكرة *Set the ball* ثم يركز على الكرة، من حيث قوس طيرانها أقصى نقطة ارتفاع لهذا القوس (قمة القوس) *Trajectory and its peak*.

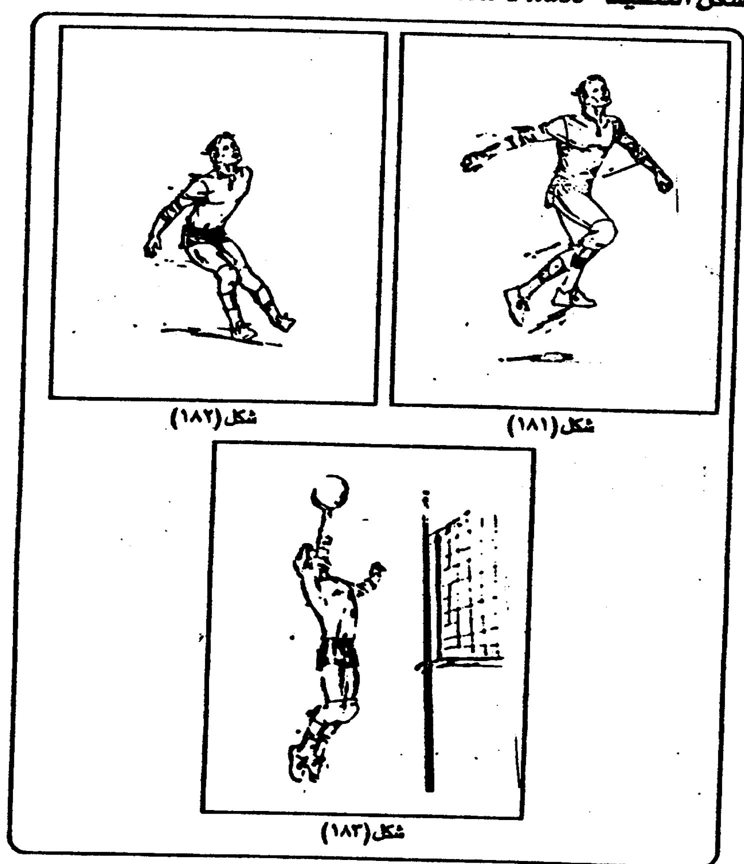
٤ - المهاجم مازال ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الاعداد (الكرة المعدة) فى منتصف المسافة من المعد حتى المهاجم.



(شكل ١٨٠)

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution Phase*:



شكل(١٨١) شكل(١٨٢)

شكل(١٨٣)

وارتباطا بالنقطة السابقة، حيث لا يجوز الفصل بين هذه النقطة والتى تليها، على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة النقاط أو الاشتراطات التالية عند تنفيذ هذه المرحلة مرحلة اللمس (*The contact*)، حيث انها مرحلة أساسية تحقق الضربة أو تحققها، وأهم هذه النقاط ما يلى :

١ – يبدأ الاقتراب عندما يكون الاعداد فى منتصف المسافة بين المعد *Setter* وحتى المهاجم *attacker*.

٢ – فى أخر خطوتين فى الاقتراب تكونان خطوة اليمين بجوار الشمال أو (قريبة منها) والإثنان فى وضع الوثب *Jumping*.

٣ – كلا الذراعان تمرجحان للخلف حتى ارتفاع الوسط.

٤ – الكعبين يوقفا الاندفاع من الجرى ويحولا القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.

٥ – يتحول الوزن على مقدمة القدمين (بطن) *Balls Feet* وهذا يحدث بارتفاع الكعبين.

٦ – تمرجح الذراعان للإمام ولأعلى.

٧ – يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد *Hand Heel*.

٨ – الاصابع تتدحرج فوق قمة الكره.

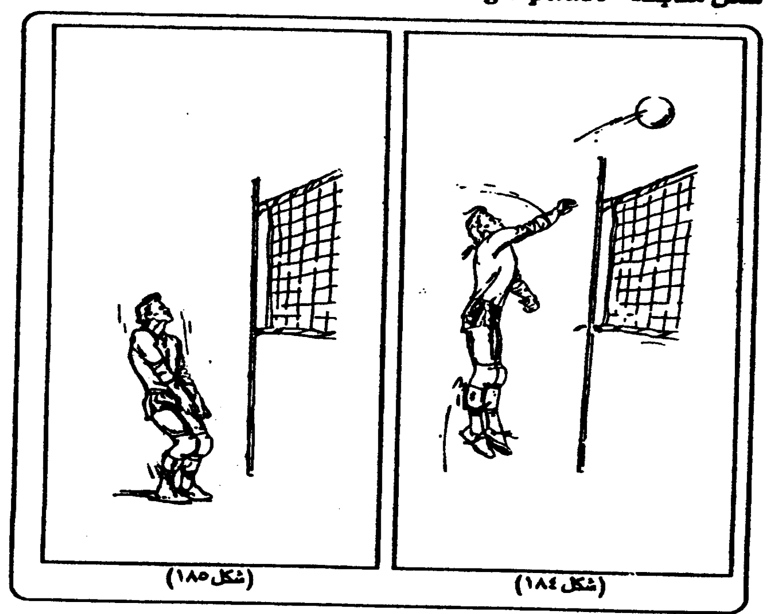
٩ – لمس الكرة يكون فى الامتداد الكامل للذراع وأمام الكتف الضارب.

١٠ – كما يكون لمس الكرة (نقطة التقاء اليد بالكرة) فى النصف السفلى الخلف لها أولا ثم تتدحرج أصابع لأعلى وبالتالى يكون الشكل العام لليد أعلى نقطة الكرة.

١١ – العينان على الكرة خلال اللمس.

المرحلة الختامية (بعد إنتهاء اللمس. الضرب) *After Contact*

شكل متابعة *Follow through phase* :



(شكل ١٨٥) (شكل ١٨٤)

وحتى تكون قد أتممنا الحركة (المهارة) بنجاح يجب على كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب التأكد من مجموعة النقاط التالية، إذا أن هذه المرحلة مؤثرا جيد على نجاح الضربة، وأهم هذه النقاط هى :

١ – اليدان متتابعان الاتجاه الخاص بالضرب.

٢ – اليد الضاربة بعد إتمام الضرب تسقط فى مستوى الوسط بجوار الأخرى.

٣ – هبوط المهاجم يكون على كلتا القدمان معاً.

٤ – ثنى الركبتان قليلا عند الهبوط إلى الأرض، لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.

كيف تنفذ الضرب الموجه القوى (الساحق)

How to execute the hard driven spike ?

يعتبر هذا النوع من الهجوم أحد أنواع الهجوم التى سبق الإشارةلها فى هذا الفصل عند بدء حديثنا عن الهجوم، فهو النوع الثالث، ويتميز هذا النوع من الهجوم بدلالة اسمه *The hard driven spike* بأنه قوى التأثير خاصة على حائط صد المنافس (الخصم)، ونستطيع توجيه الكرة فيه الى أكثر من نقطة فى الملعب، وفى حالة تسيد اللاعبين لهذا النوع من الهجوم بمعنى آخر أن تكون لهم السيادة فى تنفيذه، يستطيعون تحقيق مزيد من النقاط خاصة إذا ما استغل أحسن استغلال.

وفى الحقيقة أن الضرب الموجه القوى (المعروف بالساحق) حيث إنه يسحق حائط الصد الذى أمامه، يشابه فى تنفيذه التنفيذ الخاص بالضرب الموجه ذو السرعة المحدودة والمعروف بـ *The off speed spike*، حتى اللمس فى هذا النوع الساحق يشابه للضرب بالسرعة المحدودة حيث يكون اللمس (نقطة التقاء الكف بالكرة) فى المنتصف الخلفى لها قاطعا إياها باستثناء أنه فى الضرب الموجه القوى *H.D.S* يكون لمس الكرة باليد مفتوحة قاطعا منتصفها الخلفى كما سبق الإشارة، مع حركة خطف (طرقعه - ثنى بقوه) لرسغ اليد (*Shaps forcibly*).

أن هذه الحركة من الرسغ (*Shaps Forcibly*) يكون عاملا هاما بالنسبة لدوران الكرة لأعلى المعروف *Topspin*، حيث بسبب ذلك جعل الكرة تسقط بسرعة على الأرض، أما بالنسبة للمتابعة فهى نفسها كما فى الضرب ذو السرعة المحدودة أنظر الشكل.

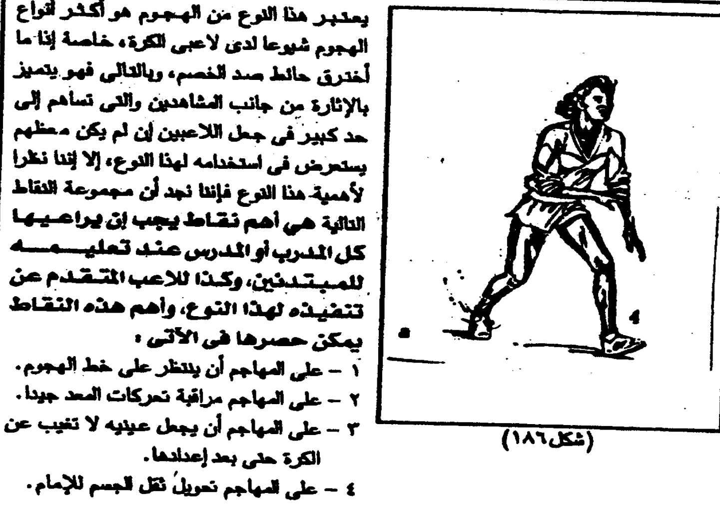
المراحل الفنية الثلاث فى الضرب الهجومى القوى الموجه

مفاتيح النجاح فى الضرب الموجه القوى

Keys to success in the hard - driven spkie

المرحلة التحضرية (مثل اللمس) *Pre contact*

شكل الاستعداد ***Prep aration phase*** **:**



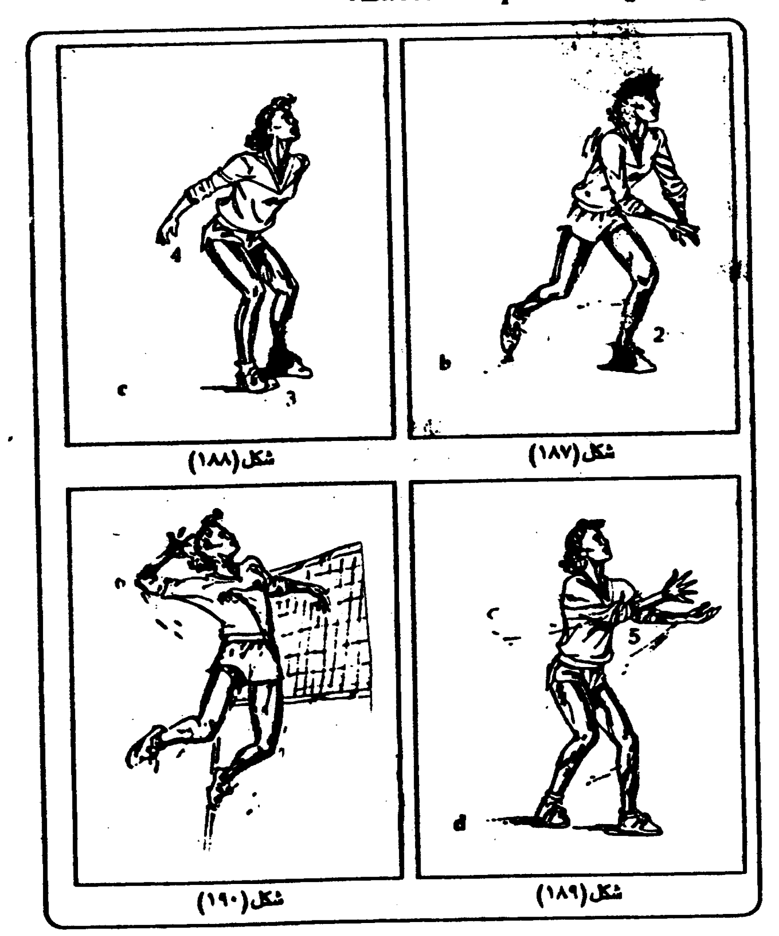
(شكل ١٨٦)

يعتبر هذا النوع من الهجوم هو أكثر أنواع الهجوم شيوعا لدى لاعبى الكرة، خاصة إذا ما أخترق حائط صد الخصم، وبالتالى فهو يتميز بالإثارة من جانب المشاهدين والتى تساهم إلى حد كبير فى جعل اللاعبين إن لم يكن معظهم يستعرض فى استخدامه لهذا النوع، إلا إننا نظرا لأهمية هذا النوع فإننا نجد أن مجموعة النقاط التالية هى أهم نقاط يجب إن يراعيها كل المدرب أو المدرس عند تعليمه للمبتدئين، وكذا للاعب المتقدم عن تنفيذه لهذا النوع، وأهم هذه النقاط يمكن حصرها فى الآتى :

١ – على المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم.
٢ – على المهاجم مراقبة تحركات الصد جيدا.
٣ – على المهاجم أن يجعل عينيه لا تغيب عن الكرة حتى بعد إعدادها.
٤ – على المهاجم تحويلُ ثقل الجسم للإمام.
٥ – توقع الاقتراب.

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :



شكل (١٨٨) شكل (١٨٧)

شكل (١٩٠) شكل (١٨٩)



شكل (١٩١)

وهذه المرحلة تعتبر من أكثر المراحل أهمية والتى يجب إن يوليها معظم المدربين والمدرسين وكذا اللاعبين إهتماما خاصة، فعليها يتوقف نجاح الضربة أو إخفاقها، لذلك هناك بعض النقاط التى يجب أن تراعى عند تنفيذ هذه المرحلة، وأهمها هى مجموعة النقاط التالية :

١ - يبدأ اللاعب المهاجم فى الاقتراب عندما تكون الكرة فى أقصى قمة لقوس طيرانها *Peak of its trajctory*.

٢ - يجب على اللاعب المهاجم تغطيه المسافة من مثل خط الهجوم حتى بدء تغيير الخطواتين بخطوات عديدة.

٣ - أخر خطوتين فى مجموعة خطوات الاقتراب يجب أن تكون الخطوه الأولى قصيرة والثانية طويلة وعميقة، ويتم فيها تجميع الرجل (القدم الخلفية) بجوار الرجل أو القدم الامامية لتهيئة لمرحلة الوثب.

٤ - الذراعان فى وضع الوثب تمرجحان خلفا حتى مستوى الوسط.

٥ - فى العودة من مرجحة الذراعان كلاهما يتمرجحان للإمام.

٦ - استكمالا للمرجحة كلا الراعان تستمران فى المرجحة عاليا اتجاه الكرة.

٧ - تستمر الذراع الضارب فقط فى المرجحة، ويكون لمس الكرة بهذه الذراع أمام الكتف الضاربة.

٨ - لمس الكرة يكون بمؤخرة اليد (مفتوحة) بمعنى آخر الاصابع منتشرة حول الكرة.

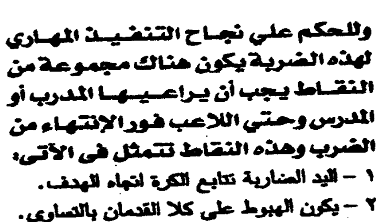
٩ - (نقطة التقاء الكف بالكرة) لمس الكرة فى المنتصف الخلفى لها.

١٠ - استخدام أو تنفيذ حركة خطف الرسغ (بقوة أو عنوه) كما لو كان (طرقعه).

١١ - اثناء اللمس أيضا يكون الامتداد الكامل للذراع الضاربة.

المرحلة الختامية (بعد انتهاء اللمس) *Ofter Contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :



وللحكم علي نجاح التنفيذ المهاري لهذه الضربة يكون هناك مجموعة من النقاط يجب أن يراعيها المدرب أو المدرس وحتي اللاعب فور الإنتهاء من الضرب وهذه النقاط تتمثل فى الآتى:

١ - اليد الضاربة تتابع الكرة اتجاه الهدف.
٢ - يكون الهبوط على كلا القدمان بالتساوى.
٣ - مع ثنى خفيف للركبتان لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.



شكل (١٩٢)

إستكشاف إخطاء الضرب الهجومى الموجه بالقوى (الساحق)

Detecting Hard driven spike errors

فى هذا النوع من الضرب الهجومى عادة ما نلاحظ أن هناك خطئان شائعا الحدوث عند تنفيذ ذلك الضرب الهجومى الموجه بالقوى الساحق لحائط صد الخصم *The hard driven spike* .

* ويتمثل الخطأ الأول فى بداية الاقتراب مبكرا للدخول على الكرة.
* بينما الخطأ الثانى يكون فى عدم لمس الكرة بجوار الكتف الضارب.

وما يترتب على هذا الاقتراب المبكر جدا من جانب اللاعب المهاجم أو الضارب سواء لاعب متقدم أو مبتدئ أن يكون هناك نتيجتان محتملتان :

١ - كأن اللاعب المهاجم أن يقف وينتظر الاعداد *The setting* ، وهذا بالتالى يفقد اللاعب فائدة الاقتراب المبكر، حيث لا أساس ولا منفعة من هذا الاقتراب وكما هو شائع فى الملاعب والدخول مبكراً (بدرى).

٢ - فإن على اللاعب المهاجم أن يرتفع عاليا ويتقوس (أو يرجع للخلف) *To back*

up لكى يلحق الكرة فى محاولة لاتمام الهجوم، وهو يجهل أن السبب فى اتخاذ جسم ذلك الشكل يكون بسبب أن إقترابه فى غير المكان الصحيح من الملعب، ولا يكتفى بذلك فقط فى النتيجة الثانية، ولكن ينتج عن ذلك إن شكل الكتف الذراع الضارية وطريقة لمس الكرة لها يختلف وبالتالى يجلطها تذهب خارج حدود الملعب.

ولقد حاول المؤلف هنا إستكشاف لبعض من الإخطاء الشائعة الحدوث عند تنفيذ هذا النوع من الضرب، ووضعها كاخطاء واضحة وإمتزاج الحلول الخاصة بتصحيح كل خطأ، وذلك كله فى صورة الجدول التالى مستيعينا فى ذلك ببعض الإشكال والصور التوضيحية التى تساعد على كل من المدرب والمدرس وحتى اللاعب على معرفة أخطاؤه وكيفية التصحيح وبذلك تضمن سهولة إتقان وتثبيت هذه المهارة عند إعطاء مجموعة التدريبات الخاصة بذلك.

الاخطاء والتصحيح فى الضرب الهجومى القوى الموجه

Errors and Correetion at hard driven Spike

الخطأ *Error* ⃠	التصحيح (✔) *Correction*
١ – الكرة تتجه داخل الشبكة (تضرب الشبكة) ولا تمر. شكل(١٩٣)	١ – إبطل لمس الكرة يكون دائما أمام كتف الذراع الضارية، والافضل والأحسن أن تكون المسافة التى أمامك (بمعلى أخر الخط الوهمى من رأسك وحتى الكرة) أمامك لان فى حالة سقوط أو هبوط هذا الخط أسفل الرأس مع نزول الكتف الذراع الضارية وضرب الكرة فإن فرص دخولها الشبكة سوف تكون أكثر.

الاخطاء والتصحيح في الضرب الهجومي الموجه Errors and Correetion at hard driven spilk

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
٢ – يجب عليك الا تبدأ فى اتخاذ قرار خطوات الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بينك وبين المعد.	٢ – الوقوف المفاجئ للاقتراب (الانتهاء من الاقتراب والوقوف) وينتظر اللاعب الكرة (بمعنى الدخول مبكرا والوقوف فى انتظار الكرة).
٣ – لعلاج هذا يجب أن يكون الاعداد على بعد حوالى ١ قدم (أى حوالى ٣٠سم من الشبكة) ويجب على اللاعب المهاجم غرس الكعب القدم أولا فى الاقتراب، حتى يستطيع بالتالى تحويل القوة الدافعة الأفقية *Horizontal momentum* إلى قوة دافعة رأسية *Vertical momentum*.	٣ – يقوم اللاعب المهاجم بلمس الشبكة أثناء الضرب الهجومى الموجه القوى *The hard driven spike*.

شكل(١٩٤)

الخطأ Error	التصحيح (✓) Correction
٤ – الكرة تذهب خارج حدود الملعب، تمر (تعدى) من فوق خط النهاية.	٤ – يجب عليك (اللاعب المهاجم) أن يكون (لمسه) للكرة أمام الكتف الضاربة وتكون قوة خطف حركة رسغ اليد الضاربة *Wrist snaps* فوق قمة الكرة.
٥ – اللاعب المهاجم يفتقر إلى الارتفاع فى الوثب لأعلى (عموديا) *Vertical Jump*. شكل(١٩٥)	٥ – يجب عليك أن تضرب وبقوة الأرض مع تثبيت مؤخرة كعبيك *Plant heal* فى الأرض أيضا، وهذا كله بهدف تغيير أو تبديل اتجاه القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة رأسية، مع ملاحظة أن كلا الذراعان تتمرجحان لأعلى بأقصى قوة ممكنة.

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
٦ – يجب عليك الانتظار على خط الهجوم حتى تستطيع أن تتعرف أين سوف يكون الاعداد. أى لا تبرح مكانك وتبدأ فى اتخاذ قرار وخطوات الاقتراب قبل، الكرة تخرج من يد زميلك المعد حتى تستطيع الحكم بالتالى على اتجاهها.	٦ – الشبكة تهتز (بسببك) أو بواسطة اللاعب المؤدى (المهاجم) للضرب الهجومى.

شكل(١٩٦)

قائمة مفاتيح النجاح للضرب الهجومى الموجه القوي الساحق

Hard driven spiks keys to Success checklist

لنجاح الضرب الهجومى القوى المعروف باسم ***The hard driven spiks*** (فإن) اللاعب يحتاج إلى التركيز عى ثلاث نقاط أساسية عند الأداء.

أ - التوقيت الخاص باقترابك ***Atiming of your approach.***

ب - المحافظة على الكرة فى مواجهة كتفك الضاربة ***Keeping the ball in front of your hitting shoulder.***

جـ - حـــركـــة خطف رسغ اليـــد بقـــوة حـــتى تعلن عن دوران الكرة إلى أعلى ***Aforcible wrist snap to import to psping to the ball.***

وفى الحقيقة قد يتميز هذا النوع من الضرب بشئ من الارتباك خاصة عند بدء تعلمه أو عندما تكون الحالة البدنية للاعب على غير ما يرام، أو أن اللاعب قد وصل إلى حالة من الاجهاد البدنى والذهنى، وقبل أن يصل اللاعب إلى هذه المرحلة، مرحلة الارتباك والافتقار إلى التنفيذ الجيد الخاص بهذا النوع من الضرب، فإننا نقترح أن يتدرب اللاعب على أجزاء المهارة فردياً فى الأول ثم بعد ذلك نضعها مع الاداة (الكرة) مثلا يستطيع اللاعب أن يقترب أو بمعنى آخر يقوم بخطوات الاقتراب *The apprach*، ثم يقوم بالوثب *Jumping* بدون استخدام الكرة، وفى مرحلة يتقدم للضرب مثلا على كرة ثابتة أو معلقة، ثم من كرة متحركة.. الخ.

عـمـومـا نحن نرى من الواجب على كل من المدرب أو المدرس، أن يسـتعين بقائمة المراجعة هذه كمفاتيح للنجاح عند تنفيذ الضرب القوي الموجه *The hard driven spike*، حتى يستطيع أن يعرف أهم النقاط التى يجب أن يركز عليها فى كل من مرحلة الفنية الثلاث:

المرحلة التحضرية (قبل اللمس) Pre contact

شكل الاستعداد *Preparation* :



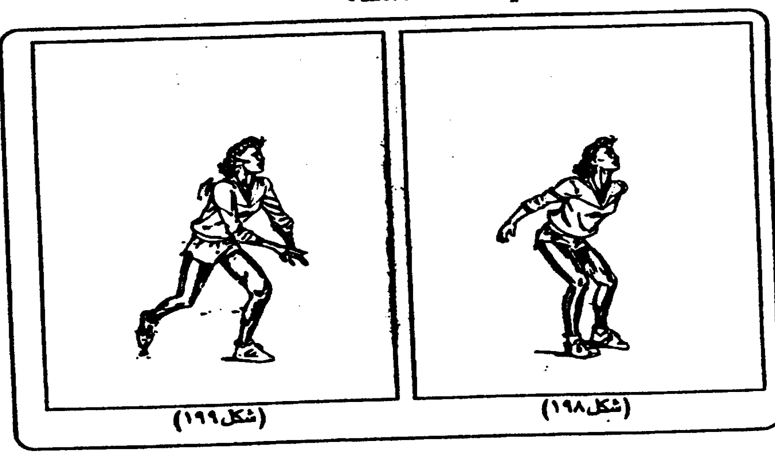
شكل (١٩٧)

يجب أن يركز كل من المدرب أو المدرس أو حتي اللاعب على مجموعة النقاط التالية عند إتخاذ وضع الاستعداد لأداء هذا النوع من الضرب.

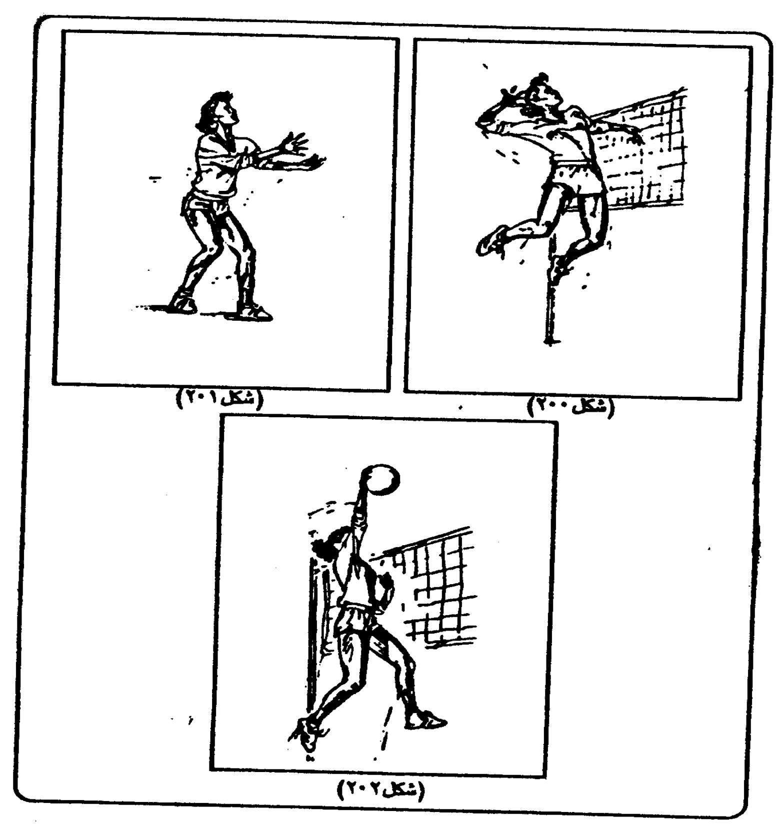
- يكون وزن الجسم اللاعب المهاجم للإمام مستعد لأداء التحرك.
- يظل المهاجم على خط الهجوم حتى بداية الاقتراب.
- على اللاعب المهاجم أن يراقب اللاعب المعد *The setter* ، حتى لتمام إعداد كرة ثم يعد ذلك يركز على الكرة وقوس طيرانها.
- على المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم حتى يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد *Stter* والمهاجم *Attacker*.

المرحلة الاساسية (مرحلة اللمس) Contact

شكل التنفيذ *Execution phase* :



(شكل ١٩٩) (شكل ١٩٨)



(شكل ٢٠٠) (شكل ٢٠١)

(شكل ٢٠٢)

وتميز هذه المرحلة بأنها من المراحل التى يجب أن يوليها المدرب أو المدرس وكذا اللاعب كثيرا من إهتماماته الشخصية حيث أن معظم الاخطاء التى يرتكبها اللاعب ترتكب فى هذه المرحلة (مرحلة لمس الكرة أثناء الضرب) فقد يترتب عليها إما ضرب صحيح يزيد من ثقة اللاعب بنفسه اللاعب بنفسه خاصة إذا ما تحقق منه

نقطة أو ضرب غير صحيح يبدأ من أول ضرب فى حائط الصد، أو الشبكة، أو حتى لمس اللاعب للشبكة... إلخ، وهذا سوف يؤثر بالتالى على ثقة اللاعب فى نفسه عند تأديته لهذه المهارة.

لذلك يجب على المدرس أو المدرب مراعاة هذه النقاط عند التدريب أو التعليم وكذا اللاعب عند التنفيذ :

١ – يبدأ الاقتراب عندما يكون الاعداد فى منتصف المسافة من المعد وحتى المهاجم.

٢ – أخذ خطوتين فى الاقتراب تكون الأولى قصيرة والثانية طويلة وعميقة يتم منها تجميع الرجل اليمنى بجوار اليسرى للوصول إلى وضع الوثب.

٣ – كلا الذراعان تتمرجحان خلفا حتى ارتفاع الوسط (وذلك عندما يتخذ اللاعب وضع الوثب).

٤ – يكون مؤخرة الكعبين مثبتين (ينغرسان) حتى توقف القوة الدافعة الافقية.

٥ – يتحول وزن الجسم على مقدمة القدمين ويكون ذلك برفع الكعبين، وتتمرجح الذراعان للإمام ولأعلى.

٦ – يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد المفتوحة بسرعة، وتتبع بواسطة حركة خطف مع ثنى الرسغ اليد بقوة وتوجيه اليد إلى أعلى قمة الكرة.

٧ – يكون لمس الكرة بعد الامتداد الكامل للذراع الضاربة وأمام الكتف الضاربة.

٨ – يكون لمس الكرة فى منتصفها الخلفى.

٩ – العينان لأعلى على الكرة لحظه اللمس

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :



(شكل ٢٠٣)

وللحكم علي دقة الأداء يجب علي كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب أن يتأكد من وجود النقاط التالية عقب الانتهاء من تنفيذ المهارة، فلابد أن :

١ - اليد تتابع الكرة فى اتجاه الضرب.

٢ - الذراع واليد الضاربة تسقط إلى مستوى الوسط عقب الضرب.

٣ - المهاجم يهبط على كلا القدمان.

٤ - ثنى الركبتين اثناء الهبوط على الأرض للامتصاص قوة هبوط وزن الجسم، (على مشط القدمين ثم بطن القدم، ثم الكعبين).

تدريب رقم (٣٧) :

تدريب علي الضرب الهجومي لاسفل بطريقة الـ *dink* اتجاه هدف

dink to target drill

5' 10' X S x

(شكل ٢٠٤)

- يتطلب هذا التدريب ضرورة تواجد مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين.
- يبدأ اللاعب المهاجم (X) من على خط الهجوم للقيام بواجب الضرب من مركز (٤) لاعب أخر يمثل المعد (S) يقف بين مركزى (٢، ٣) على الشبكة، اللاعب الثالث والأخير يقف على مقعد فى الناحية العكسية للضارب (فى مركز (٢))، للقيام بمهمة حائط الصد.
- يرسم هدف على شكل مربع طول ضلعه (٥) أقدام أى حوالى ٢م (بمعنى ١,٥م × ١,٥م) فى الناحية الموجود بها لاعب الصد فى نصف الملعب الأخر على الأرض داخل منطقة الـ ٣م، بجوار خط الجانب أنظر الشكل.
- فى نفس الجانب وبجوار هذا المربع، يرسم هدف ثانى بعرض (١٠ قدم) أى حوالى ٣,٥م ×٣,٥م من خط الجانب يقع بين خط المنتصف ومنطقة الهجوم.
- يقوم اللاعب المعد بقذف الكرة عاليا وللخارج *high and out side* (ناحية خط الجانب).
- على اللاعب المهاجم وأداء الاقتراب والضرب لأسفل *Dink spike*، ومن فوق أيدى لاعب حائط الصد الممتداتان فوق الحافة العليا للشبكة، الواقف على المقعد.
- خلال تنفيذ هذا التدريب على هذا النوع من الضرب، يجب أن يكون الضرب على الهدفان بالتناوب.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - تنفيذ (٥) خمس ضربات هجومية *dink*، بحيث تهبط على الهدف الأول الذى على هيئة مربع أبعادة (١٠ قدم) أى حوالى (٣,٥م× ٣,٥م)، وذلك من (١٠) كرات مقذوفة.

ب - تنفيذ (٥) خمس ضربات هجومية بطريقة *dink*، من (١٠) كرات مقذوفة بحيث تهبط على الهدف الثانى ٥ قدم، أى حوالى (١,٥م × ١,٥م).

التسجيل *Scoreing* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

أ -// عدد الضربات الهجومية لأسفل *dink* على الهدف الأول.

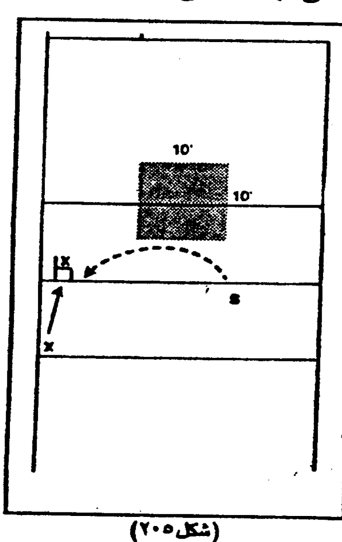
ب -// عدد الضربات الهجومية لأسفل *dink* على الهدف الثانى.

تدريب رقم (٢٨) :

تدريب الضرب الهجومي بالسرعة المحدودة فى منتصف الملعب

Off specd spike to center drill

- هذا التدريب يبدو فى تنفيذه، كما جاء فى التدريب السابق تقريبا، ولكن فى هذا التدريب يكون الهدف واحد، وعلى هيئة مربع إبعاده ١٠ قدم أى حوالى (٣,٥م × ٣,٥م)، وعلى بعد ٥ أقدام (أى حوالى ١,٥م) من الشبكة، أنظر الشكل (٢).
- مكان بدء رسم الهدف يكون على بعد ١٠ قدم أى حوالى ٣,٥م من على خط الجانب.



(شكل ٢٠٥)

- اضرب ضرب هجومى ذو السرعة المحدودة *off speed spike* من فوق أيدى حائط الصد اتجاه داخل الهدف.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن اتباع الآتى:

أ - تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية بـ *off speed spike*، وذلك من (١٥) كرة مقذوفة من المعد.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقاً للآتى:

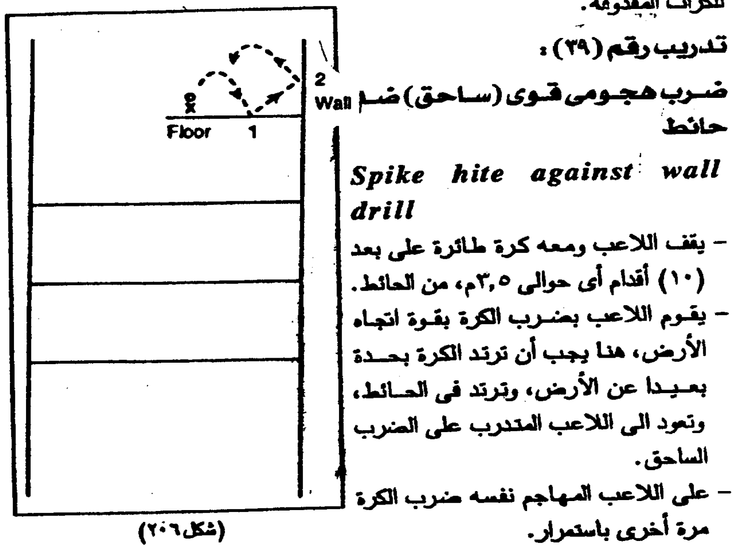
// سجل عدد الضربات الناجحة بطريقة *off speed dink* من العدد الكلى للكرات المقذوفة.

تدريب رقم (٣٩):

ضرب هجومى قوى (ساحق) ضد حائط

Spike hite against wall drill

- يقف اللاعب ومعه كرة طائرة على بعد (١٠) أقدام أى حوالى ٣,٥م، من الحائط.
- يقوم اللاعب بضرب الكرة بقوة اتجاه الأرض، هنا يجب أن ترتد الكرة بحدة بعيداً عن الأرض، وترتد فى الحائط، وتعود الى اللاعب المتدرب على الضرب الساحق.
- على اللاعب المهاجم نفسه ضرب الكرة مرة أخرى باستمرار.



(شكل ٢٠٦)

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– حاول تنفيذ (٢٥) خمسة وعشرون ضربة ساحق جاد بتركيز شديد.

التسجيل *Score* :

احسب وسجل وفقا للآتى :

// سجل عدد الضربات الساحقة الناجحة المرتدة بقوة من الأرض للحائط بالنسبة للعدد الكلى.

تدريب رقم (٤٠) :

تدريب الضرب الهجومى القوى (الساحق) مع التوجيه الضرب الموجه) *Spike hit for direction* :

– يتم تنفيذ هذا التدريب مع وجود مساعد، على النحو التالى.

– يبدأ اللاعب الضارب (المهاجم) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب (X) من مركز (٤)، واللاعب المساعد هو المعد (S) الذى يقف فى مركز (٣) قرب الشبكة.

– يرسم هدفان على شكل مربعان فى ركنى نصف الملعب الأخر فى الناحية العكسية بالنسبة للضارب، بحيث يكون ابعاد المربع الواحد١٠× ١٠ قدم أى حوالى (٣,٥م×٣,٥م).

(شكل٢٠٧)

– يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) بتمرير الكرة عاليا *high pass* اتجاه اللاعب المعد *setter*، وعلى هذا اللاعب أن يقوم باعدادها مرة أخرى الى الضارب.

– بدون وثب على المهاجم أن يقوم بضرب الكرة ضرب ساحق قوى لتمر من فوق الشبكة إلى أحد المربعين.

أهداف ناجحة Success Goals :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٥) ضربات من (١٠) كرات معدة تهبط فى منطقة الهدف الأيسر الخلفى.

ب – محاولة تنفيذ (٥) ضربات من (١٠) كرات معدة تهبط فى منطقة الهدف الأيمن الخلفى.

التسجيل Score :

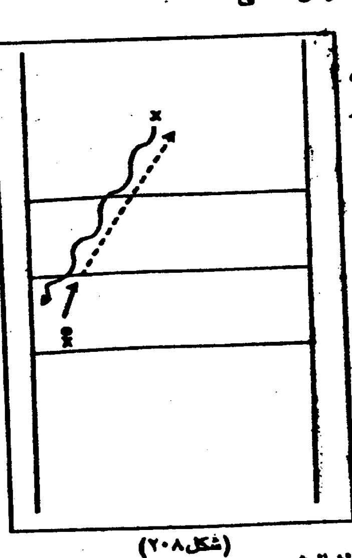
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// عدد ضربات التى هبطت على الهدف الأيمن الخلفى.

// عدد ضربات التى هبطت على الهدف الأيسر الخلفى.

تدريب رقم (٤١) :

تدريب الاقتراب والقذف
Approach and throw drill



(شكل٢٠٨)

– يتم تنفيذ هذا التدريب مع وجود مساعد الذى يقف فى الناحية العكسية (فى أحد نصفى الملعب).

– يبدأ اللاعب المهاجم (الضارب) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب من مركز (٤)، وهو حاملا الكرة، فى الجرى.

– فجأه على اللاعب التوقف، الوثب، ثم يرمى الكرة أو يقذف الكرة بقوة من فوق الحافة العليا للشبكة مستخدما فى ذلك كلا اليدان من فوق الرأس.

– أثناء هبوط الكرة وأمام الكتف الضارية يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) بمحاولة ضرب الكرة إلى الثلث الثانى أو الثلث الثالث من الملعب.

- يتناوب اللاعب المساعد فى الجهة العكسية استلام الكرة ويعيدها إليك.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٠) ضربات هجومية قوية ناجحة من (١٥) كرة مقذوفة.

التسجيل *Socre* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

// سجل عدد مرات الضرب الناجح بالنسبة للعدد الكلى من الكرات المقذوفة.

// سجل عدد مرات الضرب الناجح فى الثلث الثانى بالنسبة للعد الكلى للكرات.

// سجل عدد مرات الضرب الناجح فى الثلث الثالث للعد الكلى للكرات.

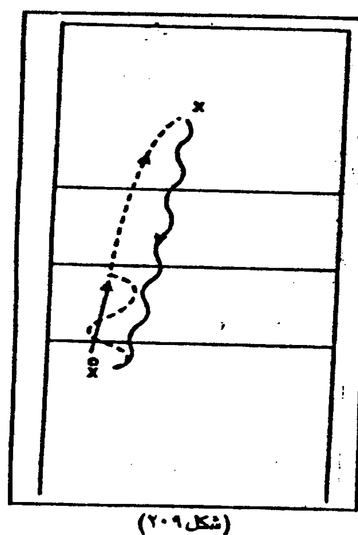
تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الارتداد والضرب

Bounce and spike drill

- يتم تنفيذ هذا التدريب فى وجود لاعب مساعد فى الجهة العكسية من اتجاه الضرب.

- يقوم اللاعب المهاجم (الضارب) من على خط الهجوم وقرب خط الجانب من مركز (٤) وهو حاملا الكرة فى الجرى ولاقتراب رمى الكرة بكلتا اليدين اتجاه الأرض، ثم بارتدادها عاليا يقوم بالوثب لأعلى، يضرب الكرة المرتدة، لتعبر فوق الشبكة، بحيث تهبط الكرة داخل حدود الملعب العكسى.



(شكل ٢٠٩)

- اللاعب (المساعد) فى الناحية العكسية يقوم باستلام الكرات المضروبة، ويدحرجها لتعود مرة أخرى إلى اللاعب الضارب)

ويستمر التدريب هكذا.

أهاف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

– تنفيذ (١٠) ضربات جيدة ناجحة، من عدد (١٥) كرة مرتدة.

التسجيل *Score* :

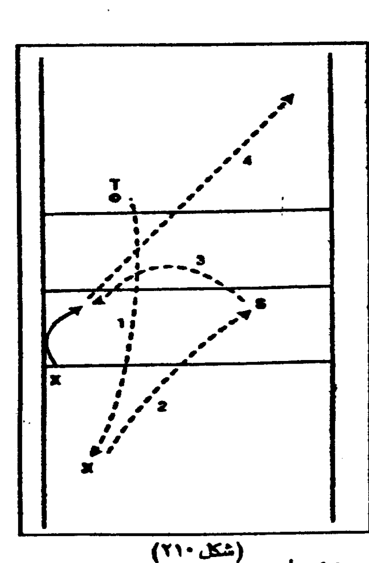
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

// سجل عدد الضربات الناجحة المضروبة بقوة والمرتدة من الأرض بالنسبة للعد الكلى.

تدريب رقم (٤٢) :

تدريب الضرب من الاعداد

Spiking from a set drill



(شكل ٢١٠)

– يتم تنفيذ هذا التدريب فى وجود مجموعة من أربع (٤) لاعبين، حيث يقف القاذف فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الـ ٣م (خط الهجوم).
– فى لناحية العكسية (المقابلة) يقف الممرر *passer*، المعد *Seher*، والمهاجم *Arracker*، ويتم العمل وفق الآتى :
– على اللاعب القائم بقذف الكرات (*T*)، أن يقوم بقذف الكرة بقوة لتمر من فوق الشبكة اتجاه اللاعب المستقبل *Receive* الذى يكون واقفاً فى المنطقة الخلفية من نصف اللعب الأخر.
– على المستلم أن يقوم باستمرار بتمرير الكرة مستخدما مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* وتوجيهها إلى المعد.

- على اللاعب المعد أن يعد الكرة عاليا وللخارج *High pass and out side* اتجاه المهاجم الذى عليه أن يضربها لتمر فوق الشبكة.
- من الممكن الاستعانة بأحد المساعدين لاستلام الكرة المضروبة وإعطائها للقاذف.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى ضربات ناجحة مضروبة بقوة من (١٠) جيدا.

التسجيل *Score* :

// عدد الكرات المضروبة من المهاجم بقوة وناجحة.

// عدد الكرات المعدة بنجاح بالنسبة لعدد الكلى للكرات المقذوفة.

// عدد الكرات المستلمة بنجاح بالنسبة العدد الكلى للكرات المقذوفة.

١٨ الفصل الثامن عشر

الهجوم

Attack

الضرب الهجومى على اليد وبعيداً عن اليد

On hand and off hand Spiking

المراحل الفنية لأداء الضرب على اليد

وبعيدا عن اليد

استكشاف الأخطاء الخاصة بضرب الكرة فى

متناول اليد وبعيدا عنها

تدريبات على الضرب على اليد وبعيدا عنها



الفصل الثامن عشر

الهجوم *Attack*

الضرب الهجومى على اليد وبعيداً عن اليد

On hand and off hand spiking

عند إتمام الهجوم، فإننا فى معظم الأحيان نجد أن اللاعب الضارب يقوم بضرب الكرة التى فوق اليد أو جاءت على اليد مباشرة من اللاعب المعد ويطلق عليها *On hand spiking*، وهذا يحدث فى العادة أو فى الغالب عندما يكون المعد *The Setter* فى نفس الجانب (ناحية) نفس ذراع الضارب، بمعنى آخر أن الكرة المعدة (الاعداد) لا تتقاطع مع أمام جسم اللاعب الضارب قبل قيامه باللمس.

ونود هنا أن نوجه النظر إلى حقيقة هامة جدا يجب أن نوضحها لجميع الضاربين خاصةٍ وأن منهم لا يعى متى يستحمل الضرب باليد اليمنى، أو اليسرى معتمدين فى ردهم على الجواب الذى يتعلق بحالة الكرة، وحقيقة ذلك أنك لو كنت لاعب ضارب أيمن *right handed* فانت مرغم على أن تضرب الكرة وهى فوق اليد *in hand spike*، خاصة عندما تكون فى المركز الامامى الأيسر (*LF*) *Left front position*، (مركز ٤) بينما لو كنت أو كان اللاعب الضارب أعسر *Left handed* فأنت أيضا مرغم على أن تضرب الكرة على اليد (أو فوق اليد أيضا) *On hand spike*، وذلك عندما تكون فى المركز الامامى الايمن *Right front position* (*RF*) بمعنى آخر فى مركز (٢) بينما يستطيع اللاعب الضارب أو (أنت نستطيع) أن تهجم بالكرة بعيدة عن اليد وهى ما يطلق عليها *The boll off hand*، عندما يكون الاعداد فى الناحية العكسية بالنسبة لليد الضارية (من ناحية اليد الضارية)، ولو كان هذا اللاعب الضارب أيمن *right handed*، فيستطيع أن يضرب الكرة بعيدا *Off hand spike* عندما تكون فى المركز الامامى الايمن *RF* المركز (٢)، ولو كان اللاعب الضارب أعسر فيمكن أن يضرب نفس الكرة البعيدة عندما يكون فى المركز الامامى الأيسر (*LF*) أى مركز (٤).

- **لماذا يكون الضرب على اليد أو البعيد عن اليد مهم ؟**

Why are on hand and off hand spikes important?

حقيقة الامر أن الضرب الهجومى الذى فيه الكرة على اليد مباشرة *On hand spike* يعتبر نوع من الضرب المهم، ومرجع ذلك سهولته من حيث الأداء، فهو سهل

جدا على الضارب أن يؤديه، وعند تأديته نجد أنه يتسم بالقوة والحيوية والنشاط، فهو أحد أنواع الضرب الشائع أو الغالب فى الاستخدام، حيث يجعل الهجوم فى القوى القصوى له *Powerful attack*، لذلك فيجب على اللاعب الضارب أن يكون لديه المقدرة على توجيه الضرب إلى أى نقطة من مناطق ملعب الخصم أو الفريق المنافس.

وليس معنى ذلك أن الضرب البعيد عن اليد والمعروف بـ *The off handed spike*، أقل أهمية، بل العكس أن يماثل فى الأهمية النوع السابق، حيث نجده يكون هاما بسبب أو ناشئ عن ما يختص بمراكز الدوران وهذا النوع من الضرب يستلزم من اللاعب المهاجم أن يضرب بكفاءة على كلا الجانبين من جانبى الملعب مركز (٢، ٣) إلا أن هناك اعتبار أخر هام يتمثل فى تحديد أو تقرير التشكيل *Line up* الخاص بالضاربين، وهو أن المدرب يضع تشكيله وهو على علم تام بإمكانيات وقدرات اللاعبين وكيفية ضربهم، أيضا هل هم يمناء، عسراء الضرب.. آلخ.

فمثلا يفضل بعض المدربين أن يجعل اللاعبين العسراء (الأعسر) اليد *The left hander's* متخصصين للضرب الهجومى فى الجانب الأيمن (مركز ٢) بينما اللاعبين اليمناء (الايمن) *The right hander's* متخصصين كمهاجمين من الجانب الأيسر مركز (٤).

كيف تنفذ الضرب على اليد وبعيدا عن اليد؟

How to execute on hand and off hand spike?

لكى ينفذ اللاعب المهاجم كلا النوعين المعروفان الضرب على اليد أو بعيدا عن اليد، فى الأول يجب أن تعرف كما سبق الإشارة إن كلاهما متشابهان كما هو الحال فى حالة الضرب القوى الموجه *The Hard driven spike*، إن الاختلاف الوحيد بين هذان النوعان من الضرب *on hand or off hand* من جهة والضرب الموجه القوى من جهة أخرى *Hard spike*، هو ما تختص بموضع أو مكان الكره وعلاقة ذلك بالنسبة للذراع الضارب والجسم، أنظر إلى كيفية التنفيذ فى شكل رقم (٢٣٢، ٢٣٣).

وعندما تؤدى حركة اللمس *The contact* بالنسبة لنوع الضرب على اليد، فإن اللمس (الضرب) متقاطعا للملعب مباشرة للإمام، يجب أن تكون الكرة فيه أمام الكتف الضارب، وتوجه (الكرة) الضرب قطريا بالنسبة للملعب (بمعنى أخر اتجاه القطر الطويل من الملعب).

أما بالنسبة للضرب أسفل الخط المعروف باسم *down The line* (بمعنى الضرب المجاور لخط الجانب) والذى يحدث باستثناء مبالغ فيه لرسغ اليد أثناء حركة الضرب فإن لمس الكرة للإمام يكون قرب الخط الأوسط الطويل للجسم (*Midline body*) الضارب، بالنسبة لكتف الضارب.

مفاتيح النجاح فى الضارب **Keys to success spike**

يعتبر الضرب الهجومى من المهارات التى ترجح كفه الفريق فى الكرة الطائرة، والتى يجب أن يوليها جميع المدربين، أو المدرسين، أو حتى اللاعبين على قدم المساواة كثيرا من الاهتمام عند تعليمها أو التدريس عليها، وكذلك عند تأديتها من جانب اللاعبين، وذلك خلال مراحل التنفيذ الثلاثة، (مرحلة الاستعداد - التنفيذ - المتابعة)، وسوف نحاول هنا أن نشير إلى بعض النقاط التى تمثل مفاتيح لنجاح مهارة الضرب، وذلك فى تلك المراحل الفنية الثلاث.

المراحل الفنية الثلاث فى الضرب على اليد وبعيدا عنها

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) **pre contact**

وضع الاستعداد ***Preparation phase*** :

يعتبر وضع الاستعداد فى هذه المرحلة التمهيدية (قبل لمس الكرة) من المراحل الهامة فى مهارات الضرب، فحدوث خطأ فى هذا الوضع فى هذه المرحلة يؤثر فى المرحلة التى عليها.

لذلك يجب على المدرب أو المدرس أن يركز على مجموعة النقاط التالية التى تعتبر فى حد ذاتها مفاتيح نجاح بالنسبة لهذه المرحلة، وهذه النقاط هى :

١ - وزن جسم اللاعب الضارب للإمام.
٢ - اللاعب الضارب يراقب المعد.
٣ - العينان على الكرة بعد الاعداد.
٤ - المهاجم ينتظر على خط الهجوم.
٥ - توقع الاقتراب *Anticipate appraache* بمعنى أن يكون نهائى لان ينفذ فى الاقتراب فى أى لحظة.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

مرحلة تنفيذ الوضع *Execution phase* :

وهذه المرحلة مرحلة الاداء الفعلى (لمس الكرة) ونظراً لأهميتها فلقد رأينا الإشارة إلى:

مجموعة الاشتراطات التابعة التي يجب أن يراعيها المدرب أو المدرس وكذا اللاعب، والتي تمثل مفاتيح نجاح بالنسبة لهذه المرحلة، وأهم هذه الاشتراطات هي :

١ – ابدأ الاقتراب عندما تكون الكرة فى أقصى قوس طيران لها.

٢ – تغطية مسافة الاقتراب ببضعه خطوات.

٣ – أخر خطوتين الأولى قصيرة، الثانية طويلة وعميقة، مع وضع الرجل (القدم) بجوار اليسرى للتهيئة لحركة الوثب.

٤ – الذراعان تتمرجحان خلفا حتى مستوى الوسط.

٥ – كلا الذراعان تتمرجحان للإمام.

٦ – كلا الذراعان عاليا أمام الكرة.

٧ – لمس الكرة أمام الكتف الضاربة.

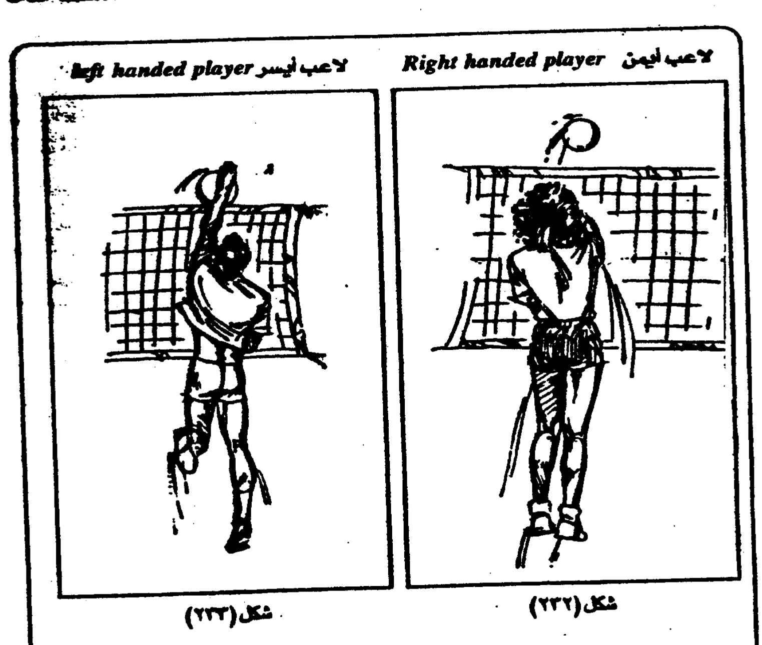
٨ – اللمس بمؤخرة اليد (الكف) مفتوحة، ليس بأطراف الاصابع.

٩ – اللمس على المنتصف الخلفى للكرة.

The contac تابع المرحلة الاساسية

شكل التنفيذ لطريقة الضرب الهجومى على اليد - أسل الخط

On-hand - down - the- line spike

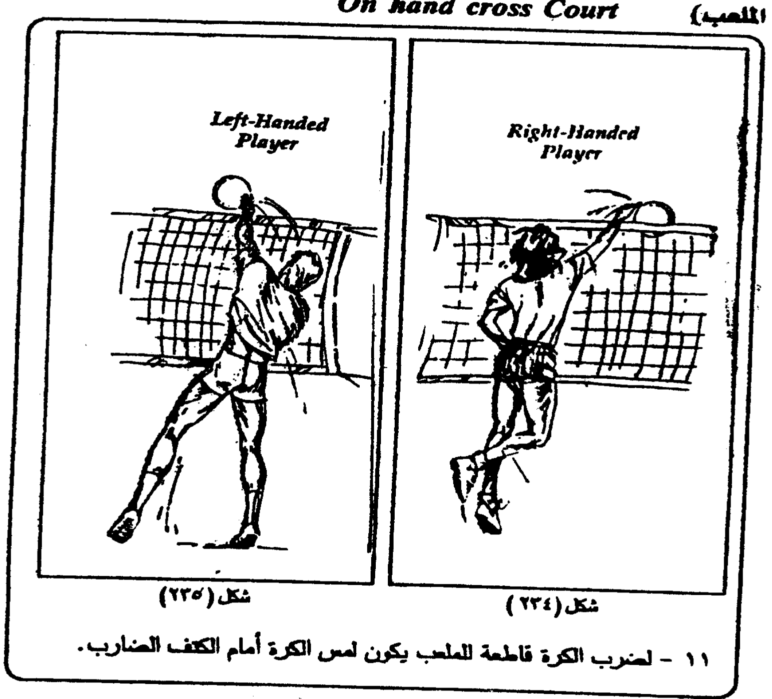


شكل (٢٣٣) — شكل (٢٣٢)

١٠ - لضرب الكرة *Down the line* (أى بجوار خط الجانب) ويكون لمس الكرة أثناء الضرب اتجاه خط المنتصف الطوالى للجسم.

تابع المرحلة الاساسية *The contact*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومى- على اليد- قاطعا الملعب) *On hand cross Court*



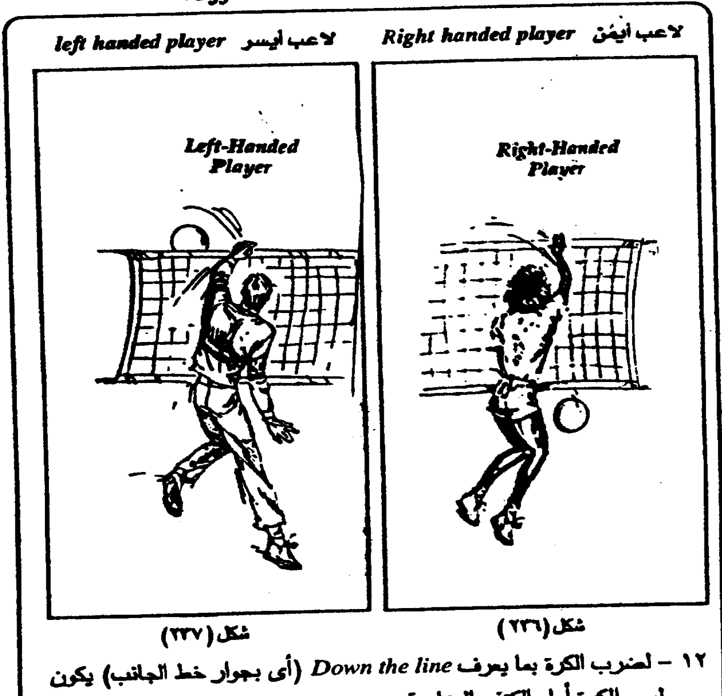
شكل (٢٣٥)

شكل (٢٣٤)

١١ - لضرب الكرة قاطعة للملعب يكون لمس الكرة أمام الكتف الضارب.

تابع المرحلة الاساسية (اللمس) The contact

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومى- الكرة- بعيدة عن اليد- أسفل الخط **Off hand - down - the lin e**:



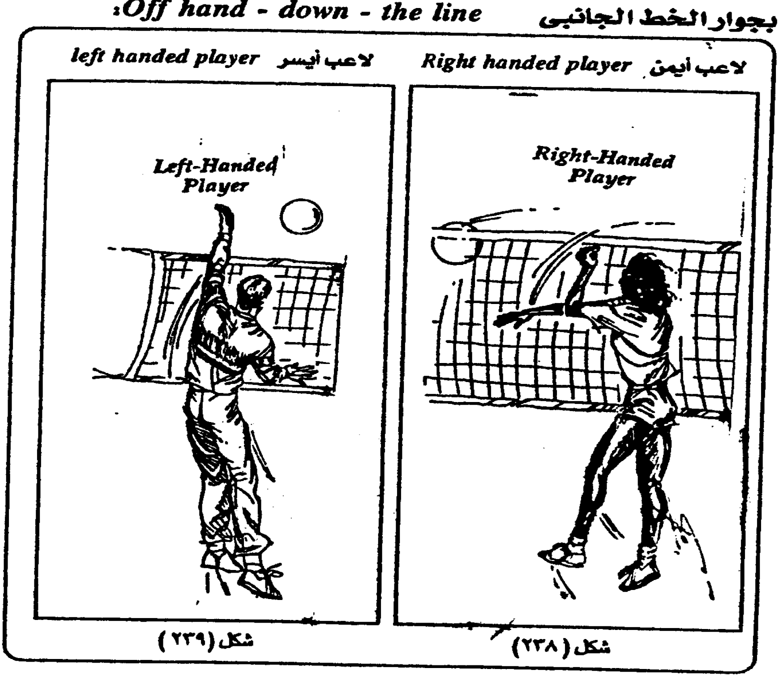
شكل (٢٣٦)

شكل (٢٣٧)

١٢ – لضرب الكرة بما يعرف *Down the line* (أى بجوار خط الجانب) يكون لمس الكرة أمام الكتف الضاربة.

تابع المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ لطريقة الضرب (الضرب الهجومى - الكرة - بعيدة عن اليد - بجوار الخط الجانبى *Off hand - down - the line*:



شكل (٢٣٨)

شكل (٢٣٩)



شكل (٢٤٠)

١٣ – فى اللمس القاطع للملعب - يكون الضرب بعدما تعد (تقاطع) الكرة الخط الأوسط للجسم.

١٤ – استخدام أقصى حركة للثنى (طرقعه Snap) للرسغ اليد الضاربة.

١٥ – اللمس يكون بالامتداد الكامل للذراع.

المرحلة الختامية (بعد اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *Follow through phase* :

يجب فور الإنتهاء من الضرب على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب مراعاة مجموعة الاشتراطات التالية، والتى من خلالها تستطيع الحكم أن أداؤه لأنواع الضرب السالفة الذكر تم على أكمل وجه أم لا، **مع ملاحظة أن هذه المرحلة لجميع أنواع الضرب السابقة وهذه الاشتراطات هى :**

١ – اليد الضاربة تتابع الكرة إلى الهدف.

٢ – الهبوط على كلا القدمان المشطين - بطن القدم - الكعبين.

٣ – ثنى الركبتان فى الهبوط لامتصاص قوة وزن الجسم اثناء الهبوط.

إستكشاف الإخطاء الخاصة بضرب الكرة (على) فوق اليد وبعيدا عنها
Detecting On hand and off hand spike error's

إنه من الأمور الغاية فى الأهمية أن يتعرف كل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعبين أو حتى جميع العاملين فى حقل الكرة على الاختلافات الفنية بين طريقتى الضرب والكرة على اليد أو الضرب الكرة بعيدة عن اليد (*hitting on hand or hitting off hand*) ، إذ يجب على كل هؤلاء أن يكونوا متفهمين أين يجب أن تكون الكرة، حتى تستطيع بالتالى أن نوجهها فى اتجاه مختلف فإما تقاطع الكرة الملعب أو تذهب أسفل خط الـ ٣م أو خط الهجوم.

فعلى سبيل المثال لو أفترض أن هناك لاعب أيمن موجود فى الناحية اليسرى الأمامية (*LF*) أو بمعنى أخر فى مركز (٤) ، والكرة قد جاءت لتكون فوق (على) اليد *On hand spike* ، إلا أن لديه الرغبة فى أن يضرب الكرة بجوار الخط الجانبى (ضرب خطى) التالى نلاحظ أن لمس الكرة أمام الكتف الضاربه، بدلا من أن يكون لمسها أمام خط الوسط (المنتصف) للجسم أكثر، ففى هذه الحالة فإن الضربة سوف تذهب إلى المنتصف الخلفى (*C.B*) الملعب (مركز ٦) .

لذلك فقد رأى المؤلف حصر مجموعة من الإخطاء الشائعة الحدوث أثناء عمليات الضرب هذه مع اقتراح التصحيح المناسب لكل خطأ، والتى يمكن ملاحظاتها أثناء الممارسة التطبيقية للعبه، وذلك فى الجدول التالى، حتى يتسنى لكل من المدرب أو المدرس وكذا اللاعب إستيعاب مجموعة الإخطاء وكيفية اصلاح، وبذلك نضمن سهولة الوصول إلى مستوى انجاز أفضل بالنسبة لهذه المهارة.

الاخطاء والتصحيح فى ضرب الكرة على اليد وبعيداً عنها

Errors and correction at on hand and off hand spike

الخطأ Error ⃠	التصحيح Correction (✔)
١ - الكرة تذهب (تتجه) داخل الشبكة.	١ - كان من الواجب على اللاعب المهاجم لمس الكرة بمجرد ما تكون أمام كتفه الضارب، فالكتف الايمن يجعل الكرة أمامك، بينما الكتف المنخفض (أثناء الضرب طبعاً) يجعلها تسقط مثل اللمس، وبذلك تكون الفرصة العظيمة أو الكبيرة، مهيئه بضرب المهاجم الكرة داخل الشبكة.
٢ - اللاعب المهاجم يوقف اقترابه وينتظر الكرة (أى بمعنى أخر دخل فى خطوات الاقتراب مبكرا ثم فجأة توقف إنتظار للكرة).	٢ - هنا، يجب على اللاعب المهاجم (والضارب) ألا يبدأ الاقتراب حتى تكون الكرة في منتصف المسافة بينه وبين المعد.
٣ - اللاعب الضارب (المهاجم) يقوم بلمس الشبكة أثناء الضرب	٣ - للعلاج هذا الخطأ، يجب أن يكون الاعداد على بعد حوالى ١ قدم من الشبكة أى حوالى (٣٠ سم)، كما يجب على اللاعب الضارب أن يغرس مؤخرة القدم (*Heel plant*) ليوقف الاقتراب فجأة، وبالتالى يستطيع أن يحول القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسيه.
٤ - الكرة تذهب (تتجه) خارج حدود الملعب فوق خط النهاية	٤ - هنا تأكيداً أخر على ضرورة لمس اللاعب الضارب للكرة أمام الكتف الضاربة، مع ملاحظة أن تكون حركة *Snap* طرقعه أو ثنى قوى لرسغ اليد الضاربة فوق قمة الكرة فى الضرب *On and off hand spike*.
٥ - اللاعب الضارب يفتقر إلى الارتفاع أثناء الوثب، بمعنى أخر أن اللاعب يحتاج إلى ارتفاع اكثر أثناء الوثب.	٥ - هنا تأكيد أخر على عمل القدمين أثناء قيام اللاعب بالاقتراب، لذا يجب على اللاعب القيام بغرس مؤخرة القدم (الكعبين)

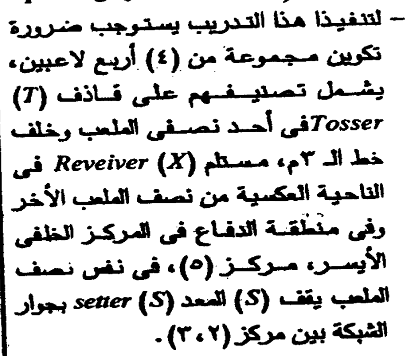
الخطأ Error ⃠	التصحيح (✓) Correction
	للوقوف فجأة ليحول اللاعب الضارب القوة الدافعة الافقية إلى قوة دافعة رأسية.
٦ – اضاعه أو فقد الاعداد (بالتالى) من خلال اللاعب الضارب، بمعنى آخر أنه السبب فى ضياع الاعداد !!	٦ – يجب على اللاعب المهاجم (الضارب) أن ينتظر على خط الهجوم حتى يستطيع أن يتعرف أين سوف يكون مكان الاعداد؟
٧ – الكرة لا تكون داخل الملعب وموازيه لخط الجانب وعلى بعد ٢ قدم أى حوالى ٧٠ سم فى الضرب لاسفل.	٧ – عندما يتحول الضارب بضرب الكرة فوق اليد يجب أن يكون تمرير الكرة أمام الكتف الضارب، وتتجه التمرير أكثر اتجاه خط وسط الجسم، وعندما يكون ضرب بعيده عن اليد الضارب لابد أن قاطع التمرير (الكرة الممررة) هذا وسط الجسم أمام كتف الضارب.
٨ – الكرة المضروبة لا تذهب قطريا إلى الركن المعاكس من الملعب.	٨ – عندما يقوم اللاعب الضارب والكرة فوق اليد، يجب أن يكون ضرب الكرة أمام الكتف الضارية فى الضرب على اليد *on hand*، وعندما يكون الضرب الكرة الممررة بعيدة عن اليد، يكون ضرب الكرة بعد أن تعبر خط وسط جسم اللاعب الضارب.

تدريبات الضرب *Spike drills*

تدريب رقم (٥٧) :

تدريب الضرب من الاعداد

Spiking from a set drill



شكل (٢٤١)

- لتنفيذ هذا التدريب يستوجب ضرورة تكوين مجموعة من (٤) أربع لاعبين، يشمل تصنيفهم على قاذف (*T*) *Tosser* فى أحد نصفى الملعب وخلف خط الـ ٣م، مستلم (*X*) *Reveiver* فى الناحية العكسية من نصف الملعب الأخر وفى منطقة الدفاع فى المركز الخلفى الأيسر، مركز (٥)، فى نفس نصف الملعب يقف (*S*) المعد (*S*) *setter* بجوار الشبكة بين مركز (٢، ٣).
- يقوم اللاعب (*T*) القاذف للكرات بقذف الكرة فوق الشبكة اتجاه اللاعب المستلم (*X*) الذى عليه أن يقوم باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب المعد (*S*) على الشبكة مستخدما فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass*.
- يقوم المعد الواقف على الناحية اليمنى من منتصف الشبكة باعداد الكرة عاليا وللخارج *High out side set* إلى المهاجم الذى ينتظر على خط الهجوم.
- على اللاعب المهاجم أن ينتظر على خط الهجوم إلى أن تكون الكرة فى منتصف المسافة بينه وبين الشبكة وفى أقصى ارتفاع (قوس طيران) لها، ثم يقترب لاداء الضرب فوق الشبكة مرتين، المرة الأولى أسفل الخط وداخل الهدف (على هيئة منطقة طويلة بعرض ٢ قدم أو حوالى ٦٠ إلى ٨٠سم) المنطقة المظللة بجوار خط الجانب أنظر الشكل (٢٤١)، وفى المرة الثانية محاولة ضرب الكرة قاطعة الملعب، وداخل هدف على هيئة مربع فى ركن الثلث الأول الخلفى (مركز ٥) أنظر الرسم،

وفى الجانب العكسى للخصم.

أهداف ناجحة *Success Goal's*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الاتى :

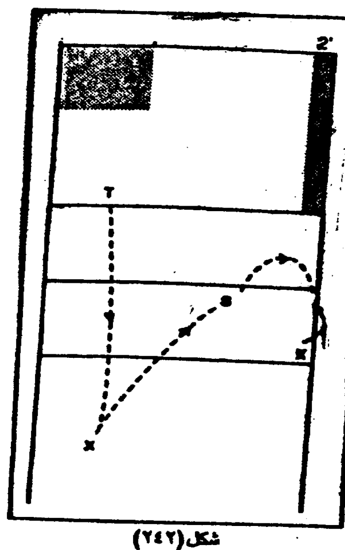
أ - تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة *Down The line* بجوار خط الجانبي من (٥) ضربات.

ب - تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة قاطعة الملعب اتجاه الهدف فى الركن الخلفى مركز (٥) فى نصف الملعب قريب (٥) ضربات.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقا للآتى :

أ - // عدد مرات الضرب الهجومى إسفل الخط *down the line spike*.



شكل(٢٤٢)

ب - // عدد مرات الضرب قاطعا الملعب *Cross court spike*.

تدريب رقم (٥٨) :

تدريب الضرب من الاعداد خلفا
Spiking from a back set drill

- نفس ما جاء فى التدريب السابق رقم (١) من حيث عدد اللاعبين، وبنفس المهام حيث يكون واحد قاذف *Tosser (T)* مستلم *Reciever*، ضارب *Spiker*، معد *Setter (S)*

- مع ملاحظة الاستثناءات التالية، يكون مكان المعد فى يمين المنتصف الامامى، ولكن يجب عليه هذه المرة القيام باعداد الكرة لاعلى للخلف *Over head back set* على ارتفاع لايقل عن (٥) أقدام أى

حوالى من (١,٥م إلى ٢م) بالنسبة للشبكة، اتجاه المهاجم الذى يكون واقفا على خط الهجوم على يمين الخط الجانبى للقيام بالضرب.

- يكون الضرب فى هذا التدريب من مركز (٢) فوق الشبكة مرتين، المرة الأولى *Down the line* وداخل اهدف (مستطيل طولى بجوار خط الجانب الأيمن بالنسبة للضارب بعرض ٢ قدم حوالى ٦٠ إلى ٨٠سم)، أنظر الشكل (   ) وفى المرة الثانية محاولة ضرب الكرة قاطعة الملعب وداخل هدف على هيئة مربع فى الثلث الأول الخلفى (الأيسر) بالنسبة للضارب مركز (١)، أنظر الشكل (   ).

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدفه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ - محاولة تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحه *Down the line* (الهدف الطولى لخط الجانب) الايمن بالنسبة للضارب) وذلك من خمس (٥) ضربات.

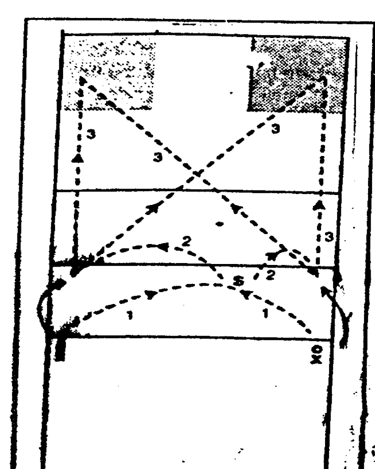
ب - محاولة تنفيذ (٤) ضربات هجومية صحيحة (قطرية) *Cross Couct* (فى الهدف المربع) الموجود فى الركن الخلفى الأيسر بالنسبة للضارب مركز (١).

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

أ -// عدد الضربات الهجومية الناجحة أسفل الخط داخل الهدف الطولى.

ب -// عدد الضربات الهجومية الناجحة القاطعة للملعب داخل الهدف المربع.


شكل(٢٤٣)

تدريب رقم (٥٩) :

تدريب الضرب القوى الموجه (لاتجاه ما)

Spike hit for direction drill

– لتنفيذ هذا التدريب فإن ذلك يتطلب ضرورة وجود اثنان لاعبان هما مهامهم، لاعب مساعد قرب الشبكة كمعد، *as a setter* بين مركزى (٢، ٣) للقيام بمهمة الإعداد، مهاجم واحد للقيام بمهمة الضرب من (٢، ٤) يقفا خلف خط الهجوم، ثم إرسم مربعان كهدفان فى الثلث الأخير من الملعب وفى ركنى الملعب مركز (١، ٥) من الجهة العكسية بحيث يكون طول ضلع المربع ١٠ قدم (حوالى ٣,٥ إلى ٤م).

– إجعل اللاعب الممثل للهجوم قرب خط الجانب وخلف خط الهجوم (الـ ٣م) متقناً وضع الضرب.

– يقوم اللاعب المهاجم بتمرير *Passing* الكرة عالية إلى المعد، على المعدان بعد الكرة *set Ball* إلى المهاجم مرة ثانية وبدون قيام اللاعب المهاجم بحركة (وثب الضرب) يقوم بضرب الكرة إلى أى من المربعان الكبيران كهدف.

– لو فرض أن اللاعب المهاجم قام بتوجيه الضرب القوى *Hit for direction* انتهاء المربع الخلفى فى الركن الأيمن، الضرب الثانية له لابد وأن يكون فى الركن الخلفى الأيسر، بالنسبة للضارب.

- أهداف ناجحة ***Success Goals*** :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

أ – محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات قوية من (١٠) عشرة ضربات، تهبط على منطقة الهدف الخلفى الأيمن (المربع الايمن).

ب - محاولة تنفيذ (٥) خمس ضربات قوية من (١٠) عشرة ضربات، تهبط على منطقة الهدف الخلفى الأيسر، (المربع الأيسر).

التسجيل Score :

احسب وسجل وفقا للآتى،

أ - // عدد الضربات الهجومية التى هبطت فى المربع الأيمن

ب - // عدد الضربات الهجومية التى هبطت فى المربع الأيسر.

تدريب رقم (٦٠) :

التدريب على الضرب الضاغط (أو المضغوط)

Pressure sprking drill

- لتنفيذ هذا التدريب، يجعل ثلاث ضاربين (مهاجمين) يصطفوا على هيئة قطار خلف خط الهجوم وقرب الخط الجانبى الأيسر، أول ضارب فى القطار مهيئا لاتخاذ خطوات إقتراب ضع لاعب قاذف *Tosser* (*T*) للقيام بمهمة قذف الكرات يقف فى نصف ملعب جهة الضاربين بجوار صندوق الكرات
- ضع مجموعة من اللاعبين الاضافيين يقومون بإرجاع الكرات إلى صندوق الكرات لتغذية القاذف *Feeder The Tosser*

شكل (٢٤٤)

يبدأ التدريب بجعل اللاعب القاذف يقوم بقذف الكرات عالية وباستمرار اتجاه اللاعب خط الجانب على اللاعب المهاجم الذى فى اول القطار أن يتقدم مؤديا خطوات الاقتراب ثم الوثب وضرب الكرة، والعودة إلى نهاية القطار فور إنتهاء الضرب بعمله دائرة فى اتجاه عقرب الساعة

- وفى الحال يتبع نفس العمل السابق من خلال اللاعب الثانى، ثم الثالث، وتستمر الحركة.
- باستمرار إجعل هناك فارق زمنى (وقت) بين قذف الكرة والأخرى قدر الإمكان حتى (٣٠) كرة مقذوفة ويتم تناوب العمل بين اللاعبين.
- على اللاعبين المعدين من *Feerders* لصندوق الكرات أو المرجعين للكرات (*Retrivers*) سرعة إرجاع الكرات إلى القاذف بسرعة قدر الإمكان.
- هذا التدريب من الممكن أن ينفذ بواسطة استخدام إما الضرب الهجومى أسفل الخط *Down - the - line - spike* إلى الهدف المتمثل فى مربع ابعاده ٤ قدم إلى ١٠ قدم أى (حوالى ١,٢٥م × ١,٢٥م) فى الركن العكسى للملعب الخصم.
- ملاحظ : يجب على اللاعبين الضاربين أن يتدربوا على الاقتراب من على كلا خطى الجانب الأيمن أو الأيسر.

أهدف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (١٠) عشرة ضربات هجومية جيدة بواسطة المجموعة داخل الهدف (أو المربع) المصمم وذلك من (٣٠) محاولة ضرب.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقا للآتى :

- // سجل عدد الضربات الهجومية الناجحة بواسطة المجموعة.

مفاتيح نجاح الضرب والكرة على اليد، أو بعيدا عنها (قائمة مراجعة)

On hand and off hand spikes keys to success checklist

النجاح الوحيد المتمثل فى توجيه الضرب سواء كان ذلك فوق اليد أو بعيدا عنها، أيضا سواء كان ذلك *Down the line* (موازى لخط الجانب)، أو (قطرى) *Cross Court*، يتقرر، أو يتحدد من خلال قدرة اللاعب الضارب الذى عليه أن يقرر وبسرعة، أين يجب أن يتم لمس الكرة بالنسبة لاتجاه اليد الضاربة وكذا بالنسبة للخط الأوسط لجسمه هذه العلامات أو الحقائق والتى نرى أنها تقرر نجاح الضربة من فشلها، تشير إلى اجزاء عديدة فى قائمة المراجعة التالية التى سوف نوردها فيما بعد، وهى فى الحقيقة مشابه إلى حد كبير إلى قائمة المراجعة السابق إشارة اليها عند تعرضنا فيما سبق لطريقة الضرب الموجه القوى المعروف بـ *The hard driven spike*.

أن أهم ما يجب ملاحظته فى هذه القائمة أنه يجب على المدرب أو المدرس كذا اللاعب وكذا المشاهد الذى يود مراجعة أو مطابقة الأداء الفعلى أثناء الممارسة التطبيقة لهذه المهارة، أن يقوموا بالتركيز على أهم النقاط التى سوف نوردها فى كل مرحلة من المراحل الفنية الثلاث (قبل اللمس (المرحلة التمهيدية) - اثناء اللمس (المرحلة الاساسية) - بعد اللمس (المرحلة الختامية) والتى فى محصلتها نستطيع القول بأنها أتفقت مع وضع اللمس فى الاتجاه المطلوب.

قائمة مراجعة الضرب والكرة على اليد أو بعيد عنها
On hand and off hand spikes check list
المرحلة التمهيدية (قبل اللمس) *Precontact*

شكل الاستعداد *Preparation*:

وفى هذه المرحلة نرى أنه يجب على كل من المدرب أو المدرس، وكذا اللاعب الضارب ضرورة مراعاة الاشتراطات قبل الدخول فى مرحلة تنفيذ الضرب سواء كان ذلك بطريقة والكرة على اليد أو بعيدة عنها، أيضا سواء كانت أسفل الخط، أو قاطعة للملعب، هذه الاشتراطات هى :

- يكون الوزن فى اتجاه الامام - والمهاجم مستعدا للحركة.
- يظل المهاجم على خط الـ ٣م (خط الهجوم) وقرب خط الجانب.
- يراقب المهاجم المعد لحظه اعداد الكرة، حينئذ يركز على الكرة.
- يظل المهاجم على خط الهجوم حتى يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد والمهاجم.

المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*:

وتعتبر هذه المرحلة هى الاساس فى نجاح الضربة، حيث هى المرحلة التى يتم فيها التعامل مع الكرة وبالتالى يتوقف نجاح الضربة أو فشلها لذلك فقد رأينا أنه **يجب على كل من المدرب أو المدرس مراعاة مجموعة النقاط التالية مع ضرورة التأكيد عليها عند مراجعة شكل التنفيذ وهذه النقاط تتمثل فى :**

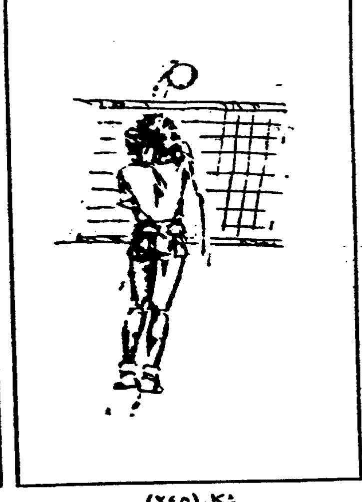
- يبدأ الاقتراب عندما يكون الإعداد فى منتصف المسافة بين المعد والمهاجم.
- أخر خطوتين فى الاقتراب أحدهما (الأولى) قصيرة، (الثانية) طويلة وعميقة، وفى الاخيرة ضع الخطوة (القدم) اليمين قريبة من اليسرى تمهيدا للخطوة والوثب، التى تلى الاقتراب.
- مرجحة كلا الذراعان خلفا حتى مستوى إرتفاع الوسط ثم للإمام لأعلى.
- تحويل القوة الدافعة الأفقية إلى قوة دافعة رأسية عن طريق التوقف فجأة بفرش الكعبين ثم القدمين.
- يتحول الوزن إلى الإمام على مقدمة القدمين (المشطين) وتمرجح الذراعان للإمام ولأعلى (الدخول فى مرحلة الوثب لأعلى).
- يكون لمس الكرة بمؤخرة اليد (الكف) وتتبع بحركة *Snap* (ثنى، طرقعه) لرسغ اليد الضارب وتتجه اليد (مقدمة اليد) فوق أعلى نقطة فى الكرة.

تابع المرحلة الاساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execation phase* :

فى حالة الضرب والكرة على اليد (فوق) واتجاه الضرب لاسفل (موازى لخط الجانب) *On hand, down - The - lin - spike*

لاعب ايمن *Rhight handed player*　　**لاعب ايسر *Left handed player***



شكل (٢٤٥)



شكل (٢٤٦)

وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب فوق اليد واتجاه الضرب لاسفل (موازى لخط الجانب) يجب أن تمرر الكرة اتجاه الكتف الضارب، ويكون لمسها أكثر اتجاه الخط الطولى بالنسبة لجسم الضارب.

تابع المرحلة الإساسية (اللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase*

في حالة الضرب والكرة على اليد (فوق) واتجاه الضرب قاطع الملعب
On hand,Cross -Court spike

لاعب ايمن ***Rhight handed player***



شكل (٢٤٧)

لاعب ايسر ***Left handed. player***



شكل (٢٤٨)

وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب الممررة على اليد ***on hand*** واتجاه الضرب قاطع الملعب *Cross Court* يجب أن تلمس الكرة أمام الكتف الضارب.

تابع المرحلة الإساسية (أللمس) *The contact*

شكل التنفيذ *Execution phase* :

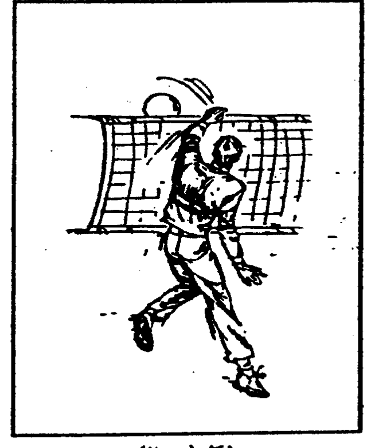
فى حالة الضرب والكرة بعيدة عن اليد واتجاه الضرب لإسفل الخط (موازى لخط الجانب)
off hand, down - the line.

لاعب ايمن *Rhight handed player*



شكل (٢٤٩)

لاعب ايسر *Left handed player*

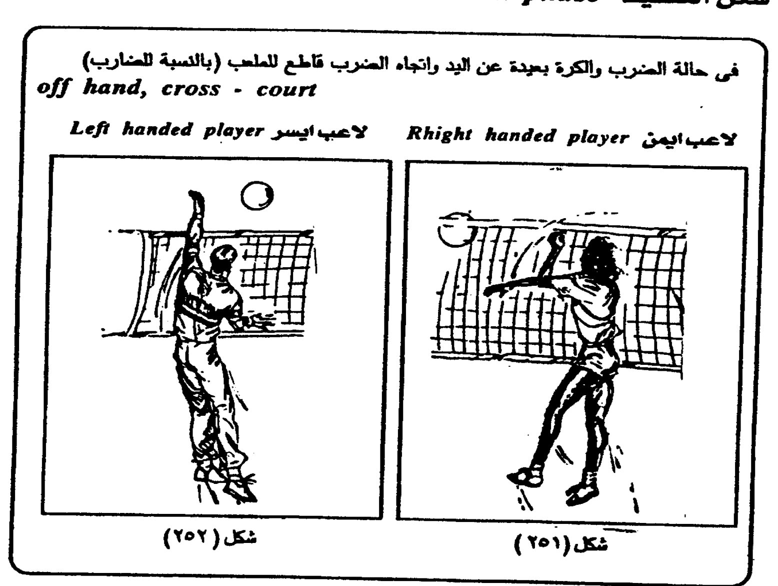


شكل (٢٥٠)

وعندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى مستخدما الضرب والكرة بعيدة عن اليد واتجاه الضرب لإسفل (موازى لخط الجانب) بالنسبة للضارب، يجب أن يكون تمرير الكرة بحيث تعبر خط الوسط الطولى بالنسبة لجسم الضارب ويكون لمسها أمام الكتف الضارب.

The contact تابع المرحلة الإساسية (اللمس)

شكل التنفيذ ***Execution phase*** :



شكل (٢٥١) شكل (٢٥٢)

لاعب ايسر *Left handed player*



عندما يقوم المهاجم بالضرب الهجومى والكرة بعيدة عن اليد، واتجاه الضرب قاطع للملعب *cross - court* بالنسبة للضارب يجب أن يكون لمس الكرة الممررة بعد أن تعبر أو تقطع الخط الوسط الطولى للضارب.

شكل (٢٥٣)

المرحلة الخامية (بعد الإنتهاء من اللمس) *After contact*

شكل المتابعة *follow through phase*:

وبعد أن تعرضنا لمرحلة اللمس (ضرب الكرة) بإشكال مختلفة بعيدا عن اليد، أو على اليد وكذلك اتجاه الضرب أسفل الخط (موازى لخط الجانب) أو قاطعة للملعب، يجب أن يركز المدرب أو المدرس على **النقاط التالية فى جميع أنواع واتجاه الضرب السابقة، حتى نستطيع الحكم في الاداء المهارى لهذه المهارة بالأداء الأمثل وأهم هذه النقاط هى:**

- متابعة اليد الضاربة تكون فى اتجاه الضرب وفور الإنتهاء تسقط حتى مستوى الوسط.
- يكون الهبوط على كلا القدمان بالتساوى.
- أن يكون هناك ثنى للركبتين لحظة لمس القدمين للأرض لامتصاص قوة وزن الجسم.

١٩

الفصل التاسع عشر

الصـــد

Block

المراحل الفنية للصد الفردى. الزوجى.

والمتعدد

استشكاف أخطاء حائط الصد وتصحيحها

تدريبات الصد

الفصل التاسع عشر

الصد Block

يمثل الصد (أو حائط الصد كما هو شائع استخدام اللفظ) الخط الدفاعي الأول ضد هجوم الخصم، حيث يكون الغرض الاساسي من حائط الصد هو محاولة صد هجوم الخصم وذلك طريق عمل شئ فريد يجعل ملعب الفريق المدافع بعيدا عن متناول هجوم الخصم، ومن الممكن أن يكون حائط الصد ناجحا وملائما تماما خاصة إذا ارتدت الكرة المضروبة (أثناء الهجوم) بعيدا عن أيدى لاعبى الصد وعادت مباشرة للخلف بحيث يكون اتجاهها داخل ملعب الخصم وهذه تمثل الحالة الأولى والهدف الأسمى لحائط الصد أو تكون الكرة قد انصرفت بعيدا عن أيدى اللاعبين القائمين بالصد، مما جعل الكرة ترتفع عاليا، وعلى جانب ملعب الفريق المنفذ لحائط الصد، وهى الحالة الثانية، وهنا نجد أن العبء الأكبر فى هذه الحالة سوف يقطع على اللاعبين المكلفين بتغطيه حائط الصد.

وللصد أنواع، فحائط الصد الفردى والمعروف بـ *Asingle Block*، من الاسم يتضح أن من يقوم بمهمة تنفيذة لاعب صد واحد وذلك فى لحظة ما، إن حائط الصد الفردى فى لعبه الكرة الطائرة غالبا ما يكون غير كافى لإيقاف الهجوم المعاكس (هجوم الخصم *Opponent's attack*)، حيث أن الغرض الاساسى من حائط الصد السابق ذكره (إيقاف هجوم الخصم) هذا لا يتأتى إلا عن طريق وجود أكبر مساحة ممكنة قدر المستطاع من الملعب بعيدا عن متناول اتجاهات الضرب الهجومى، وهذا ما لا يحققها حائط الصد الفردى *Single black*، حيث يقوم بمهمة الصد لاعب واحد، على الشبكة، وخمس لاعبين يقع عليهم عبء الدفاع عن مناطق الملعب المختلفة، وقد يكون هذا امتياز أو خاصية مميزة لحائط الصد الفردى إلا أن المساحة العرضية للصد قد تكون فى بعض الحالات سبب لاختراق الكرة ومرورها من حائط الصد الفردى.

وبناء على ذلك تواجد ما يسمى بحائط الصد العريض *Wider Block*، الذى يعتمد على تكوين أكبر مساحة عرضية لمواجهة هجوم الخصم، حيث انضم لاعب أخر صد للفردى وأصبح يقوم بالصد (لاعبان) وهو ما يطلق عليه الصد الزوجى *double Block*، وفى حالات أخرى نجد إتساع اكثر فى المساحة العرضية للصد ويكون حائط صد من ثلاث لاعبين المعروف باسم *Atrible Block*، والذى

يفضل أن يطلق عليه صد متعدد AMuttiple Black وفى هذان النوعان نجد أن العبء الأكبر لمهام الدفاع يقع على لاعبى الدفاع (فى الزوجى - أربع لاعبين للدفاع)، (وفى الثلاثى - ثلاث لاعبين للدفاع) العبء الأكبر لتغطيه أكبر مساحة من الملعب.

لماذا يكون حائط الصد الفردى والمتعدد مهما ؟

Why are single and Muttiple Blockes omportant?

إذا ما إفترضنا أن لاعبى حائط الصد المكلفين بمهمة تنفيذ ذلك الحائط قد نجحوا فى إيقاف هجوم الخصم، ومنع الكرة من الدخول إلى ملعبهم، فالأمر الطبيعى أن مثل هذا العمل يجبر الفريق المهاجم على محاولة الإعداد للهجوم مرة ثانية، ولهذا سوف يكون هناك وقت أطول سوف يستغرقه الخصم لمعاودة لعب الكرة، وبالتالى فهى فرصة عظيمة لاحتمال ارتكابه خطأ ما، هذا من ناحية ومن الأخرى أن هذا يعطى الفريق المدافع نقطة أو كرة خارج الحدود *Side out ball*.

أما فى حالة انحراف حائط الصد بالكرة اتجاه جزء من ملعبهم، فإن مثل حائط الصد هذا يعتبر ناجحا، إذا أن العمل أو التنفيذ الخططى لحائط الصد بالكيفية هذه يسمح للاعبى الدفاع الأخرين، والذين بجوار حائط الصد بأخذ الوقت الكافى لاتخاذ وضع الجسم المناسب للعب الكرة التى انحرفت بحيث تكون قد وصلت إليهم بأقل قوة قصوى لها، حيث لعب حائط الصد دوراً هاما فى امتصاص قوتها.

أن الجزء الاعظم للضرب القوى للكرة (لطمها أو صفعها *Territory*) عن حائط الصد (كذا الطرقعه الناتجة من ضرب الكرة فى أيدى لاعبى الصد) أثناء الضرب والتى من الممكن أن يسمح ببعد المهاجم، وأيضا من شأنه أن يزعزع الثقة فى الضارب (المهاجم)، فإن ول ذلك إنما يدل على أن هذا الحائط قوى، هنا سوف يجعل المهاجم يفكر جيدا قبل تنفيذ مهمة الضرب، أيضا فإن مثل حائط الصد هذا سوف يسمح للاعبى الدفاع بأن يأخذوا الوقت الكافى لكى يحتلوا مراكزهم الدفاعية.

وعلى المدرب الناجح أن يسمح دائما بوجود أو تنفيذ حائط صد عريض *Wider Block*، وذلك عن طريق تكوين حائط صد زوجى *double block* معظم فترات اللعب الدفاعى، شرط أن يتسم مثل هذا الصد بالقوة.

ويجب أن يعلم كل مدرب حقيقة هامة، وهى أن عامل التوقيت لتحديد تنفيذ واستخدام حائط صد متفق عليه أمر بالغ الأهمية فالتوقيت لاتخاذ مثل هذا القرار قصير بنسبة كبيرة، خاصة فى حالة الدفاع ضد الهجوم السريع *Quick Attack* والذى غالبا ما يتم ليصل لمنتصف الملعب.

إن معظم الفرق غالبا ما تنفذ حائط الصد الفردى *Asingle block* من جميع المناطق الثلاث على الشبكة (٢، ٣، ٤)، وهذا يسمح بوجود (٥) خمس لاعبين بالطبع لمهام الدفاع عن الملعب، وإن كان بعض المدربين يفضل استخدام مثل هذه النوعية من حائط الصد من منتصف الشبكة والحجة فى ذلك سهولة اتخاذ بقيه اللاعبين لأوضاع الدفاع بسرعة مع تغطيه مساحة من الملعب، بينما تستخدم حائط الصد الزوجى *Double Block* الاكثر مساحة عرضية قرب الخطوط الجانبية مركزى (٢، ٤).

كيف تنفذ حائط الصد الفردى ؟

How to Execute the single Block?

بمجرد ما يبدأ اللاعب المكلف بمواجهة ملعب الخصم للقيام بمهمة تنفيذ حائط الصد الفردى، وذلك على مسافة (١ قدم) أى حوالى ٣٠٠ سم من الشبكة، يجب أن تكون يدى اللاعب القائم بالصد للخارج وجانبا فى مستوى الكتفين، أيضا راحتى كف اليد تواجهه للإمام مع ملاحظة أن تكون أصابع كلا الكفين منتشرة عرضا *Fingers spread wide*، ومراقبة المعد المعاكس *The opponents setter*، كذلك الإنتظار حتى تعد الكرة إلى المهاجم عبر الشبكة (بالنسبة لموقع لاعب الصد)، ثم بدل المراقبة فجأة لتلاحظ المهاجم حتى تجيئه الكرة *Blocker into view* بمعنى أن لاعب الصد قد وضع نفسه فى منظر أو موضع يسمح بمراقبة الضرب.

كما يجد على كل من المدرب والمدرس أو حتى اللاعب أن يركز على ضرورة التنبيه على لاعب الصد بتغيير وضع الجسم أثناء الصد، بمعنى أن يحاول لاعب أن يشكل نصف عرض جسمه *Lin up - On - Half body width* اتجاه جانب الضرب لملعب الخصم، وفى الحال بعدما يثب المهاجم لاتمام الهجوم، عليك (لاعب الصد) ثنى ركبتان مع الوثب للوصول إلى أقصى نقطة فوق الحافة (القمة) العليا للشبكة، مع جعل اليدان تتوغلان داخل ملعب الخصم أو المنافس مع مراعاة الناحية

القانونية ولا ينسى لاعب الصد أثناء توغل اليدان ضرورة توجيهها على كلا جانبى الذراع الضارب للمهاجم، مع محاولة جعل الكرة ترتد بعيدا عن أيدى لاعب الصد.

فورا وبعد إتمام الصد بنجاح العودة إلى الأرض والهبوط على كلتا القدمين، بعيدا عن الشبكة، أنظر الشكل (   ).

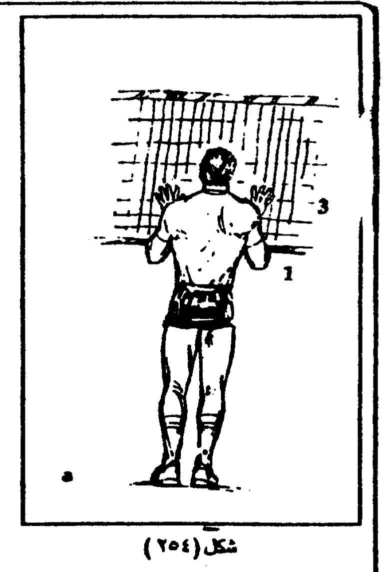
مفاتيح النجاح فى حائط الصد الفردى

Keys to success single block

المراحل الفنية الثلاث لحائط الصد

المرحلة التمهيدية (قبل بدء حركة الصد) *Pre block action*

شكل الاستعداد ***pre aration phase*** **:**



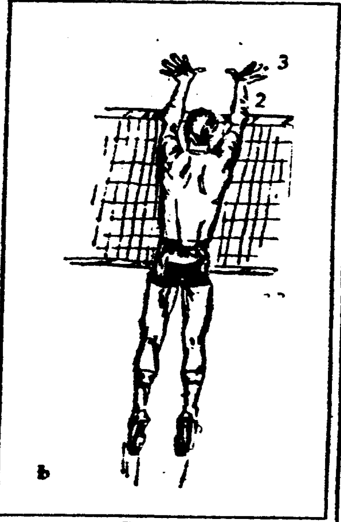
شكل (٢٥٤)

إن من الأمور الهامة التى يجب أن يوليها المدرب أو المدرس كذا اللاعب، تلك الحقائق التى تتعلق بالمرحلة التمهيدية أو التحضيرية لتنفيذ حائط، حيث أن مثل هذه الدقائق تعمل وإلى حد كبير على النجاح حائط الصدأ وفشله **ويمكن تتمثل الحقائق فى هذه المرحلة فى مجموعة النقاط التالية :**

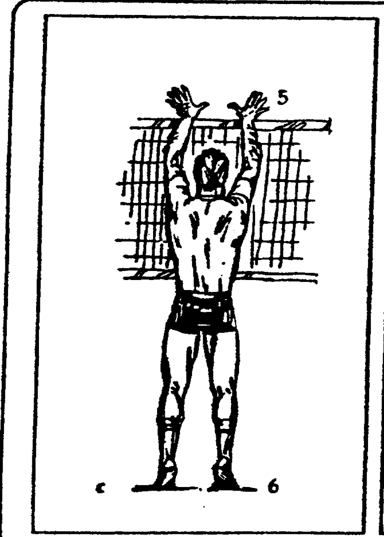
- على اللاعب القائم أو المكلف بالصد الانتظار على الشبكة.
- عليه مراقبة المعد المعاكس (معد الخصم) *.An opponents setter*
- وضع اليدان فى مستوى الكتفين
- بعد إتمام الإعداد، على اللاعب المكلف بالصد جعل عينيه تركز على المهاجم المعاكس (مهاجم الخصم) *.An Opponeuts Atracker*
- وضع يدان القائم بالصد على ذراع الضارب (لحظة لمس الكرة).

المرحلة الاساسية (لحظه لمس الكرة أثناء الصد Blocking)

شكل التنفيذ Execution phase :



شكل(٢٥٥)



شكل(٢٥٦)

إمتداد لأهمية ارتباط كل مرحلة بالتى تليها، تعتبر المرحلة الاساسية هى مرحلة التنفيذ الحقيقى، حيث يكون فيها لمس الكرة (صدها) لذلك يجب على المدرب والمدرس كذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية عند تدريب أو تدريس أو تنفيذ حائط الصد الفردى :

١ – على لاعب الصد الوثب فى الحال عقب وثب مهاجم الخصم.

٢ – الذراعان ممتدان لتصلا فوق قمه الشبكة.

٣ – تتوغل اليدان لداخل ملعب الخصم.

٤ – شكل أحد نصفى (عرض) جسمك إلى اتجاه الجانب الضارب للمهاجم.

٥ – مع سحب اليدان.

٦ – النزول على كلا القدمان مع ثنى الركبتين لحظة لمس الأرض لامتصاص قوة وزن الجسم.

المرحلة الختامية (بعد أداء الصد *After Blacking*

شكل المتابعة *Follow Through phase* :

فوراً الإنتهاء من أداء الصد يجب على كل المدرب الذى يدرب والمدرس الذى يدرس، واللاعب المؤدى ضـــرورة مـراعـاة **مجموعـة الاشتـراطات التـاليـة، فـور النزول وللامسـة الأرض:**

١ – ثنى الركبتان قليلاً، لحظة لمس القدمين للأرض حتى تمتص قوة هبوط وزن الجـسم، والنزول على المشطين القدمين ثم الكعبين.

٢ – العودة والنزول يكون بعيداً عن الشبكة.

٣ – النظر اتجاه الكرة.

شكل (٢٥٧)

كيف يكون تنفيذ حائط الصد المتعدد ؟

How to execute multiple blockes?

تكون طريقة التنفيذ الخاصة بكل من حائط الصد الزوجى *The double block*، وحائط الصد الثلاثى المعروف بـ *Triple block*، مشابهة تماما لطريقة تنفيذها حائط الصد الفردى، وأن الأختلاف الرئيسى بالنسبة للصد للاعبان أو ثلاث لاعبين يكون فى كيفية اتصال اللاعبين معاً انظر الشكل ( ).

وعدما يكون الصد من على أحد جانبى الملعب أو فى طرفى الشبكة، على اللاعب الخارجى الموجود فى مركزه (٢) أو (٤) أن يعد نفسه للصد فى نفس اللحظة على

لاعب الصد الأوسط الموجود فى (٣) أن ينضم إلى اللاعب الصد الخارجى، وعند التحرك للإنضمام إلى لاعب الصد الخارجى، يجب على لاعب الصد الأوسط أن يراقب تحرك لاعب الصد الجانبى بالنسبة لهذا المركز، حيث أن هذه المراقبة من لاعب الصد الأوسط تساعده فى الوثب فى نفس الوقت معاً، ولكن مع ملاحظة أن تكون أيدى لاعبى الصد الخارجى تتشكل مع الكرة، بينما أيدى لاعب حائط الصد الأوسط قاطعه للزاويا البعيدة.

وعندما يكون لاعب الصد الأوسط هو الذى عليه إتمام مهمة الصد من منتصف الشبكة، ويكون الإعداد من الجهة العكسية المقابلة للمهاجم فيها عاليا بدرجة كافية، هنا يجب على كل من لاعبى الصد الخارجيان الموجودين فى (٢، ٤) أن ينضما إلى لاعب الصد الأوسط مشكلين لحائط الصد الثلاثى *The triple block*، خلال تأديه هذا النوع من الصد يجب أن تتشكل أيدى لاعب حائط الصد الأوسط مع الكرة، بينما تكون أيدى لاعبا الصد الخارجين قاطعا للزاويا البعيدة.

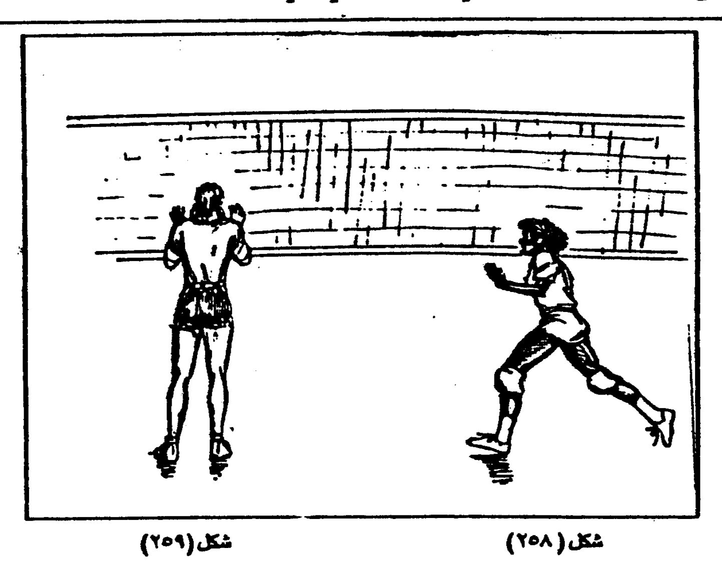
مفاتيح نجاح إتمام حائط الصد المتعدد

Keys to success Multiple Block

تمثل مجموعة الحقائق أو الاشتراطات التالية التى سوف ترد هنا فيما بعد أمام كل مرحلة من مراحل الفنية الثلاث المرحلة التمهيدية - الاساسية (الصد) - الختامية (بعد الإنتهاء من الصد)، حقائق هامة يجب أن يعيها ويستوعبها كل من المدرب عند تدريبه والمدرس عند تعليمه واللاعب عند تطبيقه، إذ أنها تمثل مفاتيح النجاح لمهارة حائط الصد سواء كان فردى، أو ثنائى أو ثلاثى، مع ملاحظة أن كل مرحلة ترتبط بالتى تليها ولا يوجد فاصل بينهما، لذلك يجب أن تراعى نقاط كل مرحلة بكل دقة وبذا نضمن فى النهاية الانجاز الامثل لمهارة الصد.

المرحلة التمهيدية قبل تنفيذ الصد *Pre Block*

شكل الاستعداد *preparation phase*:



شكل (٢٥٨)　　　　شكل (٢٥٩)

تعتبر المرحلة التمهيدية فى مهارة حائط الصد المتعدد من المراحل التى يجب أن يوليها كل من المدرس أو المدرب وكذا اللاعب كثيرا من الاهتمام، خاصة وأن اللاعب المؤدى هنا مشترك فى الاداء مع زميل له، كذلك يجب أن تكون **مجموعة الاشتراطات التالية من الأمور الهامة التى يجب أن ينظر اليها جميع العاملين فى مجال الكرة الطائرة بشئ من الاهتمام، وهذه الاشتراطات تتمثل فى الآتى:**

١ - بعد إتمام الإعداد فى الناحية العكسية يجب أن يكون تركيز لاعب حائط الصد الأوسط (٣) الذى تحرك للانضمام الى لاعب الصد الخارجى الذى يعد نفسه لمهمة الصد.

المرحلة الاساسية (أثناء تنفيذ الصد) Blocking :

شكل التنفيذ Execution phase :

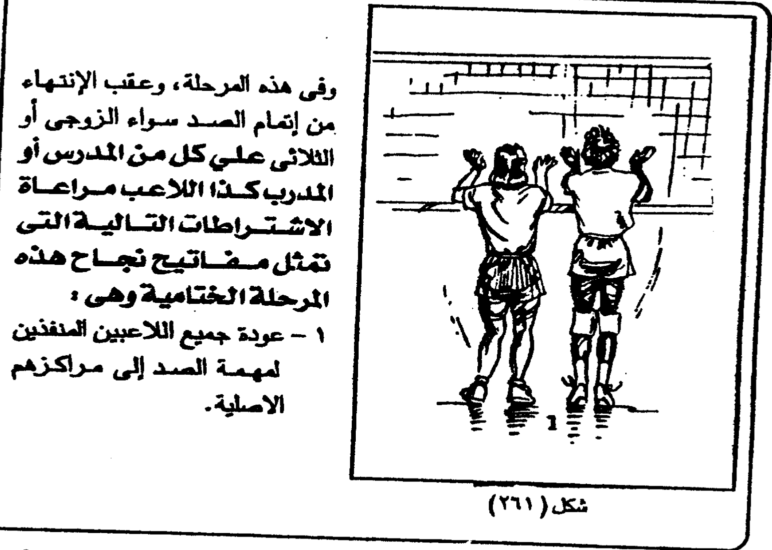
وفى هذه المرحلة يكون كـــلا اللاعبـان أو الثـلاث لاعـبين قـد إنضما الى بعضهم البعض، وقـد أتخذ ما قرار تنفيذ حائط الصد الزوجى أو الثلاثى، إلا أن هناك بعض الاشتراطات التي تمثل مفاتيح نجاح شكل التنفيذ فـي هـذه المـرحـلـة وأهـم الاشـتـراطات التي يجب أن يـراعـيـهـا كل من المدرب، والمدرس حركة اللاعب وهى :

١ - على كل من لاعبا الصد أن يثبا معاً *Simultameously*

شكل (٢٦٠)

المرحلة الختامية (بعد الإنتهاء من الصد *After Blocking*)

شكل المتابعة *Follow through phase* :



وفى هذه المرحلة، وعقب الإنتهاء من إتمام الصد سواء الزوجى أو الثلاثى على كل من المدرس أو المدرب كذا اللاعب مراعاة الاشتراطات التالية التى تمثل مفاتيح نجاح هذه المرحلة الختامية وهى :

١ - عودة جميع اللاعبين المنفذين لمهمة الصد إلى مراكزهم الاصلية.

شكل (٢٦١)

إستكشاف إخطاء حائط الصد *Detecting Blocking Errors*

إن جميع الإخطاء التى يمكن أن يرتكبها لاعبى حائط وتحدث أثناء تنفيذ حائط، يمكن أن يكون لها مظهران :

- المظهر الأول المرتبط بالأداء الفعلى ويطلق إخطاء الأداء *Errors in technique*.
- المظهر الثانى وهو المرتبط بالتوقيت ويطلق عليه إخطاء التوقيت *Errors in timing*.

وعادة ما تتمثل نتيجة الإخطاء فى الأداء فى انحراف أو ميل الكرة، كما هو الحال السائد والذى تكون فيه الكرة بالنسبة للاعبى الدفاع فى الملعب الخلفى *For the Back Court defensive players*، صعبة الاستجابة، بينما بينما تتمثل أخطاء الص عادة فى التوقيت حيث أن اللاعبين يفقدوا المقدرة تماما فى القيام بمهمة الصد.

ويتفق كثيرا من المتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة على أن حائط الصد المنفذ جيدا وبنجاح ويستحق الاعتبار، حتى لو لم يلمس لاعبى الصد فيه الكرة، والسبب فى ذلك مرجعة أنه أصبح للاعبى الدفاع أقل منطقة لتغطيتها.

الإخطاء والتصحيح فى الصد

Error's and correction at the block

الخطأ ⃠ Error	التصحيح (✔) Correction
١ – أثناء الصد، لاعب الصد يثب لاتمام الصد قبل اكتمال هجوم الخصم. شكل (٢٦٢)	١ – على لاعب الصد، مراقبة المعد المعاكس (الخصم) حتى يستطيع أن يتعرف أين سوف يكون موضع إعداده المتوقع؟ ثم بعد ذلك مراقبة المهاجم حتى تكون كل من أيدى المهاجم والكرة كلاهما فى منظور واحد أو مشهد واحد.

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
٢ - على لاعب الصد الانتظار والوثب، بعد أو بمجرد ما يثب اللاعب المهاجم المعاكس.	٢ - لاعب الصد يعود إلى الأرض أثناء لمس المهاجم للكرة. شكل(٢٦٣)
٢ - يجب عليك الا تبدأ فى اتخاذ قرار خطوات الاقتراب حتى تكون الكرة فى منتصف المسافة بينك وبين الصد. ٣ - باعد أصابع اليدان عن بعضهم البعض (انتشار الاصابع، ويعرض اليدان، مع ملاحظة أن تكون الابهامان تشيران إلى السقف (أعلى).	٣ - أصابع يد اللاعب المكلف بمهمة الصد (حائط الصد) مضمومه.

الخطأ Error ⃠	التصحيح (✔) Correction
شكل (٢٦٤)	
٤ – لاعب المكلف بمهمة الصد، يهبط برجليه مستقيمتان مفرودتان.	٤ – يجب على لاعب الصد اثناء (النزول أو الهبوط) بعد إتمام الصد ثنى الركبتان أثناء النزول، لامتصاص قوة الاصطدام بالأرض.
٥ – اللاعب المكلف بمهمة الصد يصنع أو يشكل جسمه مع جسم المهاجم (متأخر).	٥ – على لاعب الصد الصعود وتشكيل نصف عرض جسم اتجاه الذراع الضارب المهاجم.
٦ – عند الانضمام لتكوين حائط صد زوجى *Double bloek* أو حائط صد ثلاثى *Trible Block*، يتحرك لاعبى الصد المنضم إلى لاعب الصد الآخر لحظة التمهيد أو الاعداد للصد فيحدث الاصطدام.	٦ – يجب على لاعب الصد المنضم أن يركز أو يسلط الاضواء على لاعب الصد الآخر الذى يعد نفسه للصد، وليس التركيز على الكرة
٧ – الكرة تلمس أيدى لاعب الصد وتظل فى جانب الشبكة ناحيته.	٧ – يجب على اللاعب المكلف بمهمة الصد جعل كتفيه مربع *Square* بالنسبة للشبكة وذلك قبل مرحلة الوثب.

Correction (✔) التصحيح	Error ⃠ الخطأ
	شكل (٢٦٥)
٨ – مجرد ما ينضم لاعب الصد لزميليه، فإن على هذا اللاعب المنضم حماية الزاوية ناحيته فقط وليس عليك المبالغة للوصول إلى الكرة.	٨ – عند إنضمام لاعب صد للاعب أخر لاتمام حائط زوجي *dulble Block* فإن اللاعب المنضم يضع يديه اتجاه يد الضارب المهاجم (أنظر الشكل الذى ورد فى الخطأ رقم (٧).

تدريبات الصد *Blocking drills*

تدريب رقم (٦١) :

تدريب القذف للصد

Toss to Block drill

- لتنفيذ هذا التدريب إجعل اللاعب المساعد يقف فى أحد نصفى الملعب قرب الشبكة ناحية مركز (٢)، أو مركز (٤)، وفى الجهة العكسية يقف لاعب مكلف بمهمة الصد الفردى.
- إجعل اللاعب المساعد يقذف الكرة اتجاه لاعب الصد فى الناحية العكسية، فور قذف الكرة على لاعبى الصد القيام بمهمة الصد.
- عند أداء القذف على اللاعب القاذف أن يستعمل كلا اليدان عند القذف ويرمى الكرة لتمر فوق الشبكة فى حركة تجطها تتجه لإسفل.

شكل (٢٦٦)

- على اللاعب المكلف بمهمة الصد محاولة صد الكرة قبل أن تتوغل الكرة من فوق الشبكة.
- الكرة التى صدت يجب أن تهبط داخل حدود الملعب المعاكس.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٦) ست محاولات صد من (١٠) عشرة كرات مقذوفة.

التسجيل *Score* :

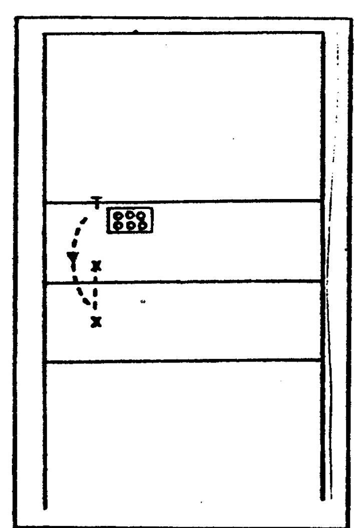
إحسب وسجل وفقا للآتى :

- // عدد مرات الصد.

تدريب رقم (٦٢) :

تدريب الصد الاعمى

Blind Blocking drill


شكل (٢٦٧)

- لتنفيذ هذا التدريب، نحتاج إلى ثلاث لاعبين، يمكن تقسيم مهامهم على النحو التالى، لاعب للقيام بمهمة الصد من على أحد جانبى الشبكة مركز (٢)، أو مركز (٤)، لاعب قاذف للكرات *Tosser* فى أحد نصفى الملعب وقرب خط الهجوم لاعب ضارب فى الجهة العكسية من الشبكة.
- من المركز المواجه للاعب الصد، يقوم اللاعب القاذف للكرات بقذف الكرة عاليا من فوق الشبكة وقريبه نسبيا منها مستخدما فى ذلك الرمى أو القذف بكلتا اليدان من أعلى، واتجاه اللاعب المهاجم.
- فور وصول الكرة إلى المهاجم عليه القفز وضرب الكرة فى محاولة لاعادة الكرة إلى اتجاه القاذف.
- فى هذه اللحظة على اللاعب المكلف بمهمة الصد الوثب عاليا لإعتراض الكرة ومحاولة صدها، وإعادتها كمهاجم، مع ملاحظة أنه يجب جعل الكرة تهبط داخل الحدود.
- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم لاعب الصد. ينفذ الضرب والعكس، ثم يدخل القاذف فى الترتيب.

أهداف ناجحة ***Success Goals*** :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه الناجحة يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٤) أربع محاولات صد من (١٠) عشرة كرات مضروبة هجوميا.

التسجيل *Score* :

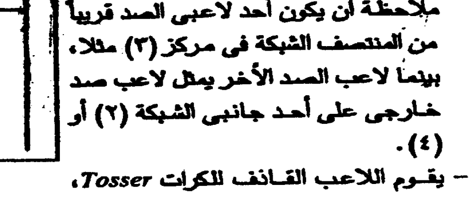
إحسب وسجل وفقاً للآتى :

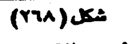
- // عدد مرات الصد الناجح.

تدريب رقم (٦٣) :

تدريب الصد الزوجى

Double Blocking drill





شكل (٢٦٨)

- لتنفيذ هذا التدريب، يكون المدرب مجموعة مكونة من (٤) أربع لاعبين تأخذ المهام أو الأدوار التالية لاعب قاذف *Tosser*، مهاجم واحد والاثنان على أحد جانبى الملعب، وفى الجهة العكسية (المقابلة) لاعبان للقيام بمهمة الصد، مع ملاحظة أن يكون أحد لاعبى الصد قريباً من المنتصف الشبكة فى مركز (٣) مثلاً، بينما لاعب الصد الأخر يمثل لاعب صد خارجى على أحد جانبى الشبكة (٢) أو (٤).
- يقوم اللاعب القاذف للكرات *Tosser*، بقذف الكرة عاليا ولجهة الخارج اتجاه اللاعب المهاجم، الذى يقف خلف خط الهجوم وقرب خط الجانب.
- فوراً، يقترب ذلك المهاجم لضرب الكرة فوق الشبكة.
- فى هذه اللحظة على لاعب الصد الأوسط أن يتحرك وينضم بسرعة إلى لاعب الصد الخارجى الذى يكون فى مرحلة إعداد نفسه للصد، ليكونا معاً أو يشكلا حائط صد زوجى *Double block*.
- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم.

أهداف ناجحة *Success Goals* :

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى :

- محاولة تنفيذ (٤) محاولات صد زوجى من (١٠) كرات مضروبة بقوة.

التسجيل *Score* :

إحسب وسجل وفقاً للآتى :

- // إحسب عدد مرات الصد الزوجى الناجح.

تدريب رقم (٦٤) :

تدريب تحمل الصد

Endurance Blocking drill

- يستلزم هذا التدريب مجموعة مكونة من (٩) تسع لاعبين، مقسمة إلى مجموعتان كل مجموعة مكونة من أربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب، وتمتزج المجموعة الواحدة بحيث تضم لاعب صد *Blocker* ، ضارب *Hitters* ، لاعب معد *Setter* ، لاعب ممرر *Passer* ، ليستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* (هذا التشكيل على كل من نصفى ملعب).

شكل (٢٦٩)

- يجب أن يكون هناك لاعب خامس قاذف لامداد اللاعب الممرر بالكرات (١٠ كرات على الأقل) شرط أن تكون هذه الكرات سريعة وفى متناول اليد.
- على أحد جانبى الشبكة، يشكل الفريق (*A*) بحيث يكون هنلك اثنان ضاربان *Two attackers* خلف خط الهجوم لاتمام مهمة الهجوم من مركزى (٣، ٤)، المعد *Setter* (*S*) قرب الشبكة بين مركزى (٢، ٣).

- فى الجانب المعاكس من الشبكة يتشكل الفريق (B) بحيث يكون هناك لاعبان للقيام بمهمة الصد *Two Blockers* من (٣، ٢)، المعد (S) فى المركز الخلفى الايمن (RB) ـ (امتداد مركز ١)، كلا الممررين يكونا فى مراكز الاستقبال بالمناطق الخلفية من المنطقة الدفاعية.
- الممرر فى نصف الملعب الذى به الضاربين، فريق (A) ليبدأ التدريب من خلال تمريره الكرة عاليا إلى المعد (S)، الذى على الأخير أن يعدها إلى الضارب.
- أثناء اتمام هذا العمل، على لاعبا الصد فى الفريق (B) أن يستجب لهذه الخطوة (الضرب) والقيام بعمل حائط صد فردى، وذلك إذا كان الإعداد من (S) لهذا المهاجم سريعا *Quick set*.
- أو تنفيذ حائط صد زوجى *double block*، وذلك إذا كان الاعداد عاليا وللخارج *Ahigh out side set* أو اعداد خلفا *Back set*.
- الكرة ألتى صدت من حائط الصد يجب أن تهبط فى ملعب الضاربين (المهاجمين) ولا يحتاج المهاجميين إلى إعادة الكرة.
- على الفريق (B) فى الحال تمرير كره باستخدام التمرير من أعلى فوق الرأس، وذلك من كرة ثانية عاليه اتجاه المعد، الذى توغل على الشبكة للقيام بمهمة اعداد الكرة إلى أحد مهاجمى الفريق (B)، الذى كان مكلفا للقيام بدور لاعب صد، (منذ وقت قصير).
- على لاعب الفريق (A) سرعة تكوين حائط مبكر من الضاربين (السابقين)، للاستجابة هذا الهجوم بحائط صد جيد.
- يستكمل هذا التدريب ويقرر حتى يتألف اللاعبين على مختلف المهام.
- على لاعبى الصد أن يتناوبوا مهامهم.

أهداف ناجحة *Success Goals*:

لكى يحقق هذا التدريب أهدافه بنجاح يحسن إتباع الآتى:

- محاولة تنفيذ (٥) خمس مرت حائط صد ناجح بواسطة الفريق.

التسجيل *Score*:

إحسب وسجل وفقا للآتى:

- // سجل عدد مرات المحاولات الفردية للصد.
- // سجل عدد مرات المحاولات الزوجية للصد.

قائمة مراجعة مفاتيح نجاح حائط الصد
Blocking keys to success Checklist

كما أشرنا فيما سبق فى حالة التمرير الدفاعى العميق *Dig*، فإن الاتفاق على تنفيذ مهمة الصد وتوزيعه ما بين صد فردى أو زوجى أو ثلاثى *Single, double Block, Trible block*، يعتمد أساساً على مقدره لاعبى حائط الصد فى قراءة هجوم الخصم، مع ملاحظة أن الخطأ الاكبر عادة ما يرتكب بواسطة لاعب الصد المبتدئ، الذى غالبا ما يميل إلى متابعة قوس طيران الكرة، دون التركيز على المهاجم، ايضا أحد المؤشرات القوية، والتى تشير إلى أن إحتمال قيام لاعب الصد بخطأ آخر، يتمثل فى محاولة القيام بالصد، حتى عندما لا يكمل المهاجم الهجوم، مع ملاحظة.

أنه ليس بالضرورة أن يؤخذ فى الاعتبار أن لمس الشبكة كأنه خطأ مكلف خاصة مع لاعبى الصد المبتدئين، أهم ما يجب ملاحظته فى هذه القائمة، إنه يجب على المدرس أو المدرب وكذا اللاعب، الذى يؤدى مهارة الصد محاولة مراجعة أو مطابقة الأداء الفعلى لهم أثناء الممارسة التطبيقية لهذه المهارة مع جاء فى هذه القائمة خاصة فى المراحل الفنية الثلاث (قبل الصد (المرحلة التمهيدية) الصد (المرحلة الاساسية) بعد الصد (مرحلة المتابعة))، حتى يتسنى لنا الوصول بمستوى الأداء إلى أفضل صورة.

قائمة مراجعة الصد *Blocking checklist*
المرحلة الاساسية (قبل الصد) *Pre Blocking*

شكل الاستعداد *Preparation*:

وفي هذه المرحلة على المدرب أو المدرس وكذا اللاعب أن يركز على مجموعة الاشتراطات التالية وذلك عندما مراجعة لاداء الفعلي للاعب الصد على فى هذه القائمة، وهى على النحو التالى:

١ – يجب على لاعب الصد أن يركز على اللاعب المعد (المنافس) حتى إتمام الاعداد، ثم بعد ذلك التركيز على المهاجم المكلف بالضرب.

٢ – التركيز على وضع جسم لاعب حائط الصد، بعرض نصف جسمه، اتجاه جانب الضارب المهاجم.

٣ – عندما يكون الصد متعدد *Multiple block* (زوجى، ثلاثى)، يجب أن يكون تركيز لاعب الصد على اللاعب الذى يعد نفسه للصد.

٤ – فى الوضع التمهيدى للصد (لحظة الانتظار الاستعداد) يجب أن تكون اليدان على الاجناب وفى مستوى الصدر، الاصابع منفصلة.

المرحلة الاساسية (الصد) *Blocking*

شكل التنفيذ *Execution phass* :

وتعتبر هذه المرحلة امتداد للمرحلة السابقة، التي يجب أن يوليها كل من المدرب أو المدرس كذا اللاعب أهمية خاصة، فهي المرحلة التي تقرر نجاح الصد من فشله، لذلك فقد رأينا أنه يجب على الثالوث السابق أن يركز على مجموعة النقاط التالية عند مراجعة شكل تنفيذ اللاعب، وهل قام بها فعلا أم لا حتى يتسنى لنا الوصول إلى مرحلة الانجاز الامثل، وأهم هذه النقاط ما يلى :

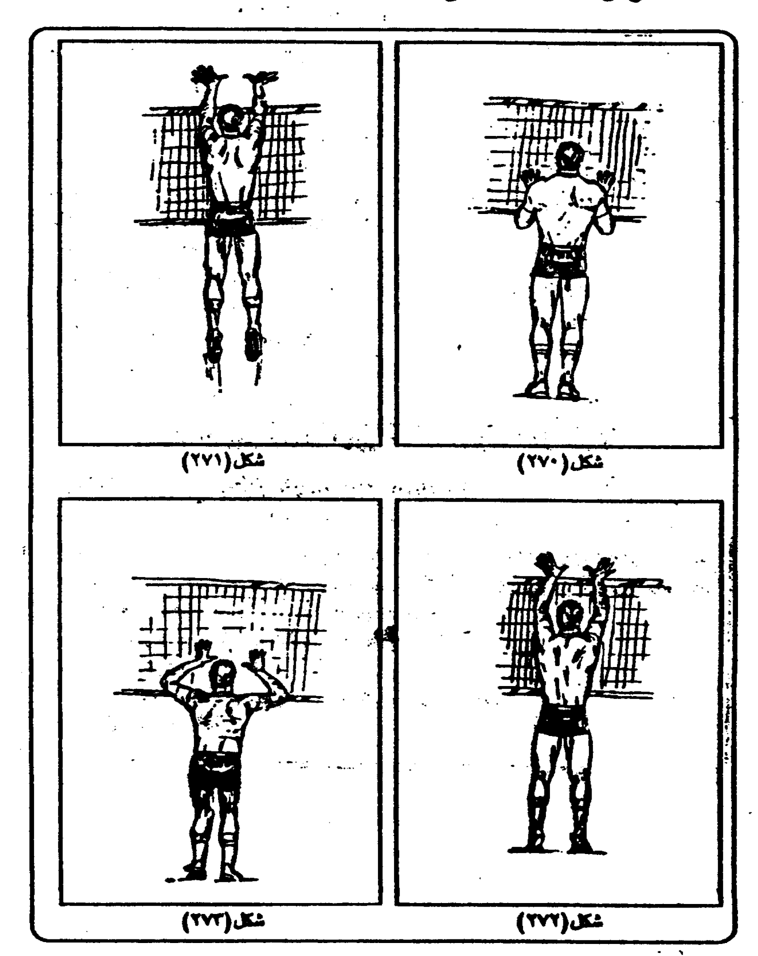
- يثب اللاعب المكلف بالصد بعد وثب المهاجم تماما.
- جعل يدان لاعبى الصد (فردى) لاعبى الصد (زوجى) تتوغلان داخل الملعب.
- أيضا فى حالة الصد المتعدد *Multiple Block* يثب جميع لاعبى الصد *Simukaneously* معا أو فى وقت واحد.
- سحب اليدان بمجرد هبوط لاعب الصد على الأرض.
- هبوط لاعب الصد يجب أن يكون على كلا القدمان.

المرحلة الختامية (بعد الصد) *After Blocking*

شكل المتابعة *Follow through phase* :

فوراً الإنتهاء من إتمام الصد، يجب على كل المدرب والمدرس، مراجعة هذه الاشتراطات على الاداء الفعلى للاعب أثناء الممارسة التطبيقية، حتى نتأكد أن ما قام به من أداء مهارى تم على أكمل وجه، وأهم هذه النقاط بالنسبة لهذه المرحلة هى :

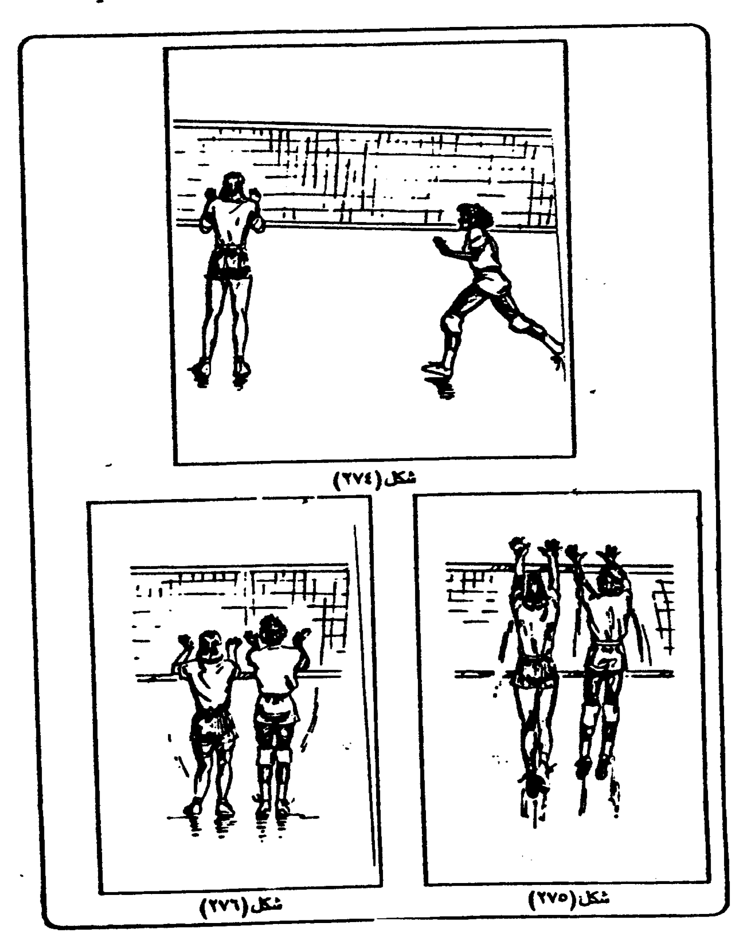
- التأكد من هبوط لاعب الصد بعيدا عن الشبكة وبسرعة.
- النظر على الكرة.
- ثنى الركبتان قليلا أثناء الهبوط لامتصاص قوة هبوط وزن الجسم.
- العودة إلى الوضع الأصلى.



شكل(٢٧٠) شكل(٢٧١)

شكل(٢٧٢) شكل(٢٧٣)

الصد المتعدد زوجى - ثلاثى *Multiple Block dauble, Triple*



شكل(٢٧٤)

شكل(٢٧٥)

شكل(٢٧٦)

٢٠

الفصل العشرون

التكيف الخاص بمكون (تشكيل) الكرة الطائرة للصغار في المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة

An Adapted from of Volleyball children Aged from 9-12 year's

و

القواعد والفكرة الخاصة بالكرة الطائرة للصغار

Idea and Rules of Mini Volleyball



الفصل العشرون

التكيف الخاص بمكون (تشكيل) الكرة الطائرة للصغار في المرحلة السنية من ٩ – ١٢ سنة

An Adapted from of Volleyball children Aged from 9 – 12 year's

و

القواعد والفكرة الخاصة بالكرة الطائرة للصغار

Idea and Rules of Mini Volleyball

تعد لعبة الكرة الطائرة اليوم واحدة من بين العديد من اللعبات الأكثر شعبية في معظم بلدان العالم التي تمارس فيها هذه اللعبة، إلا أنه بالرغم من إنجذاب الأعداد الكبيرة من الناشئين المبتدئين من الأطفال صغار السن في مختلف بلاد دول العالم، والذي أعتبره البعض والكثير من العاملين في مجال الكرة الطائرة، الأمر الذي يمثل الشيء الأول والأكثر أهمية في تطوير وتنمية اللعبة مستقبلاً.

حيث أعتبر هؤلاء المتخصصين والعاملين في مجال الكرة الطائرة أن هؤلاء الأطفال من المبتدئين والناشئين سوف يزيدون يوم بعد يوم، وبالتالي لسوف يزيد ذلك بالتالي من أعداد اللاعبون الممارسون للعبة على مستوى العالم، ولا يكتفي بذلك فقط، بل لسوف يزيد بالتالي جمهور المشاهدين المقبلون على تشجيع هذه اللعبة، والإستمتاع بمهاراتها الفنية ذات الطبيعة الخاصة، لذلك فقد لزم هذا الأمر ضرورة وتنمية وتطوير فنون اللعبة، حتى يتسيدوا مهاراتها المختلفة خاصة تلك الفنون الأساسية التي تتعلق بالمتحكم في الكرة، وذلك كله بالطبع سوف يتم في سن مبكره.

فكما هو معروف لدينا جميعاً أن الرياضي صغير السن لديه من الخصائص والقدرات والمميزات ما يجعله يتعلم المهارات بكل سهوله ويسر، خاصة إذا ما راعينا أسس الانتقاء السليم لهذا الصغير أو الناشئ، حيث أنه من الصعوبة بمكان تنمية المهارات، وذلك في مرحلة اكتمال النمو، خاصة إذا ما طورت ونميت تلك القدرات الهامة في سن مبكرة، وبما يتمشى مع حب هؤلاء الصغار من المبتدئين والناشئين للعبة الكرة الطائرة، وبطريقة تسمح لنا أن نلاحظ في هؤلاء الأطفال من الممارسين للعبة أنهم يلعبون أو يمارسون وهم مستمتعون معظم الوقت، ويعطون أفضل ما لديهم من أداء عندما يتطلب الموقف ذلك.

ويشير العديد من العاملين والمتخصصين في مجال الكرة الطائرة في وقتنا الحاضر أن الكرة الطائرة للصغار والتي يطلق عليها Mini Volleyball وهي تعتبر الشقيق الآخر للعبة الكرة الطائرة المعتادة.

إن العديد من المتخصصين قد تنبأ في وقت سابق أن الكرة الطائرة للصغار، أحد الطرق الخاصة التي من خلالها ستغزو، أو تقتحم بها لعبة الكرة الطائرة العالم.

Volleyball for children, The Little brother of Volleyball which Called "mini Volleyball" is in The Process of Conquering the World.

والكرة الطائرة للصغار Mini Volleyball، هى شكل من أشكال (أو مكون)، تلعب على ملعب صغير، ويتكون أو يتشكل الفريق الواحد من (٢) لاعبين إلى (٤) أربع لاعبين (حسب الشروط والقواعد الموضوعة بشأن التنظيم من قبل الاتحادات الإقليمية)، كذلك وفق قواعد مبسطه للعب، وقد ينظر إلى هذه اللعبة على أنها لعبة بسيطة، وفعلا الكرة الطائرة لعبة

بسيطة، ولكنها صعبة التعليم، لذلك لزم الأمر إلى إحتياجنا إلى أن نكيف طرق التعليم للمبتدئين.

"Volleyball is a Simple game but difficult to Learn, There for, we need to adapt ateaching method for biginners.

ولقد ظهر ذلك الأمر واضحاً عند تعليم أي تشكيل من التشكيلات في الكرة الطائرة للصغار Mini Volleyball، حيث روعى أنه عند تكوين (إعداد) أي شكل من تشكيلات الكرة الطائرة، يجب أن يكون متمشياً مع إحتياجات وكذلك قدرات الأطفال صغار السن والممارسين للكرة الطائرة في المرحلة السنية من ٩ – ١٢ سنة، شرط أن يكون ذلك وفقاً لمبادئ التعليم الجيدة.

In Mini – Volleyball offer afrom of Volleyball which is adapted to the needs and Capactities of Childern from 9 – to 12 years of age in accordance with good teaching Principles.

وتعد أيضاً الكرة الطائرة للصغار Mini Volleyball من أفضل الطرق إن لم يكن أحسنها للتقديم والتعريف بلعبة الكرة الطائرة (المعتادة – للكبار)، كما أنها من أفضل الطرق أيضاً لتعليم المهارات الأساسية، حيث من خلالها سوف يتمكن كل لاعب من اللاعبين صغار السن من لمس الكرة أكبر عدد من المرات ولمسافات مختلفة، والتي في العادة سوف تكون أكثر ملائمة لمستواه المهارى.

وهنا نود الإشارة إلى حقيقة هامة، وهي إننا لا ننصح بتعليم فنون اللعبة من خلال التشكيل العادى، والذى نعرفه جميعاً والمكون من (٦) ضد (٦)، إذ إننا نلاحظ من خلال هذا العدد أن عدد مرات التي يلمس فيها الطفل الصغير أو الناشئ الكرة سوف يكون قليلاً جدا خلال الشرط الواحد، وهذا

بالطبع، لا يسمح له، بالارتقاء أو التنمية والتطوير السريع لمستوى قدراته البدنية والمهارية له في المراحل السنية الأولى عند تعلم الكرة الطائرة، الأمر الذي نعده غير كاف له لمتابعة اللعب وممارسة الكرة الطائرة.

وإضافة إلى ذلك فإن هؤلاء الأطفال من دون سن الثانية عشر، عندما يشاركون في ممارسة الكرة الطائرة، فمن خلال هذه الممارسة، سوف تعطيهم الفرصة الملائمة للتطور والاستمتاع بهذه الرياضة، علاوة على تحقيق تلك الأهداف والقيم التربوية، والتى سوف تقودهم بالتالى إلى اكتشاف وتفهم الكرة الطائرة المعتادة الأمر الذى سوف يجعلهم يعشقونها طوال حياتهم كلاعبين أو مشاهدين.

بمعنى آخر، إن ممارسة الأطفال للكرة الطائرة Mini Volleyball، سوف يجعلهم مستقبلاً قادرين على المشاركة وبفعالية مطلقة في لعبة الكرة الطائرة المعتادة (الكرة الطائرة للكبار)، وهذا بالطبع سوف يتطلب منهم سنة تلو السنة إلى ضرورة بذل الجهد لتحقيق المتطلبات الحركية إلى أبعد مدى ممكن، حتى يتسم أدائهم بالارتقاء والتطوير، الذي سوف يكون حادثاً نتيجة تتابع الحركات، وتطوير وارتقاء سرعة رد الفعل بصورة تلقائية، توصلنا إلى ما يعرف بالآلية في الأداء الحركى لهم، وكلها أمور تجعل هؤلاء الأطفال يتفهمون المهارات وكذلك الخطط الأولية للكرة الطائرة.

وعلى المدى البعيد ومع تقدم المرحلة السنية لدى هؤلاء سوف نلاحظ أنهم قد اكتسبوا تلك القدرات الحركية الضرورية اللازمة للعبه، مثل السرعة، والخبرة والمهارة كذلك القدرة على الوثب، مع الاستجابة السريعة

Childern very Soon grasp the Capabilities essential to This Sport, Such as Swiftaess Skill, jumping ability, quick response.

وبالطبع فإن مثل هـذه القدرات الحركيـة والبدنيـة، التـى اكتسبوها بقدر فـي المراحل السنية المبكـرة، لسوف تتطـور وترتقـى أثنـاء اللعـب الحقيقي.

القواعد الخاصة بالكرة الطائرة للصغار

The Rules of Mini Volleyball

-يعمـل الاتحـاد الدولـى للكـرة الطـائرة International Volleyball Federation (IV.B.F) جاهداً على نشر لعبة الكرة الطائرة في جميع أنحاء العالم، لتصبـح لعبـة أولمبيـة شـأنها فـي ذلـك شـأن بقيـة الألعـاب الجماعيـة والأنشطة الرياضية الأخرى، وبالطبع فقد تحقق لـه ذلـك منـذ عـام ١٩٦٤م في دورة الألعاب الأولمبية باليابان في طوكيو، حيث أنبهر العـالم بمستوى الأداء المتميز لهذه اللعبة سواء على مستوى الرجال أو السيدات.

ومـا زال الاتحـاد الدولـى للكـرة الطـائرة، الـذي أصبـح مـن أنشـط الاتحادات الدولية في الكرة الطائرة، يعمل جـاهداً لنشـر هـذه اللعبـة لتشـمل جميـع بقـاع الأرض، ومـن ضمـن هـذه الاسـهامات سـوف نجـد أن الاتحـاد الدولـي للكـرة الطـائرة قد أصـدر وأوصـى مجموعـة قواعد قياسـية للكـرة الطـائرة للصغـار، والتـي سـوف نراهمـا قـد بنيـت علـى أســاس الخـبرات والتوصيات والابحاث والمطبوعات العلمية الصادر عن العديد من البلاد.

The I.V.B.F, has produced aset of recommeded rules for mini volleyball based on the revlevantex periences, Scientific investigations and recommendation's, and publications of various Countnies.

الأمر الذى جعل لجنة المدربين بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة The I.V.B.F. Coaches ومن خلال توصياتها التي تنصح فيها الاتحادات الاقليمية للكرة الطائرة، بضرورة الموافقة على فكرة هذه القواعد الأساسية للكرة الطائرة للصغار، ومع الأخذ في الاعتبار بضرورة تغييرها بما يتمشى مع الأسلوب المحلى لهذه الاتحادات الاقليمية – للاعداد والارتقاء بهذه اللعبة، وبالصورة التي تجدها ملائمة لها.

وعلى العموم، فإننا سوف نلاحظ أن الفكر الخاص بقواعد الكرة الطائرة للصغار Mini Volley Rules، سوف نجدها هي نفسها في الكرة الطائرة المعتادة، والتى تعتمد في المقام الأول على التنافس بين اللاعبين وبينهم عائق (الشبكة)، مع ملاحظة أن هناك بعض القواعد التى سوف نراها قد عدلت لملائمة، إحتياجات وقدرات المبتدئين الصغار – وإليك بعض هذه القواعد – التى سوف نتطرق إليها فيما بعد بشئ من التفصيل.

- فالفريق الواحد يتكون من (٣) ثلاث أساسيين، (٢) لاعبين إحتياطين.
- يتبارى الفريقان على ملعب عرضه ٤,٥ م وطوله ١٢ م.
- ارتفاع شبكة ٢١٠ سم لكلا من البنين والبنات.
- حجم ووزن الكرة يكون أقل عن تلك المستخدمة في الكرة الطائرة المعتادة ولكنها أقل في الوزن (حيث يصل الوزن إلى ٢٠٠ جم).

ويترك للاتحادات الأقليمية تغيير ما تراه مناسباً ومن حيث عدد المشاركين وإرتفاع الشبكة للبنين عن البنات .. الخ، وبما يتفق وظروف هذه الاتحادات.

طرق متقدمة خاصة بالناشئين
Introductory Methods for Beginners
و
كيف تقدم لعبة الكرة الطائرة للصغار
How to introduce Mini volleyball

مما سبق الإشارة إليه عن الفكرة الخاصة بالكرة الطائرة للصغار نحن، سوف نلاحظ من خلال الممارسة التطبيقية لهذه اللعبة أن كثيراً من هؤلاء الأطفال الصغار المبتدئين، والذين يخطون خطواتهم الأولى نحو ممارسة الكرة الطائرة، عادة، سوف تكون لديهم الرغبة في ممارسة اللعبة، إلا أن هذه الرغبة من وجهة نظرهم الخاصة، يجب ألا تتعدى الجهد والتدريب الشاق، فهم يريدون التسلية فقط، ومحاولة تقليد الكبار، فهم لا يفضلون الحصول على التدريب الطويل، الذي يتسم بالجد وبالجهد والبعيد تماماً عن المرح والسرور وعامل التسلية لذلك فينصح الخبراء والمتخصصين في مجال الكرة الطائرة أن تكون الخطوة الأولى نحو تعليم الصغار The First Step for Training beginners تتمثل في الآتي:

الخطوة الأولى لتدريب الصغار المبتدئين
The first Step for Training beginners

ينصح الخبراء والمتخصصين في مجال تعليم وتدريس وكذا تدريب الكرة الطائرة كخطوة أولى عند تدريب الناشئين، بأنه من الضروري عند تدريب هؤلاء المبتدئين، أن يكون متآلفين مع الكرة

In is necessary to train the beginers to become familiar with the ball

ولتحقيق مثل هذا الأمر في هذه الخطوة، وبعد إتمام الإحماء – فإنك يمكنك تقديم هذه التدريبات، والتى تنفذ وتستخدم بكثرة عند تعليم المبتدئين.

After the Warm – up the following drills are in troduced with the use of valleyball

والتى سوف نرى من خلال أنها تبعد الرهبة بين اللاعب المبتدئ والكرة وتزيد من عامل الثقة بالنفس، والبعد عن التوتر أثناء التعامل مع الكرة – والتي أيضاً سوف نلاحظها بين طيات هذه الكتاب والتى تستخدم في بعض الأحيان لإحماء (انظر الجزء الخاص بالاعداد إليه).

من وضع الجلوس ***(From Sitting position)***	
❖ من وضع الجلوس فتحاً – ضع الكرة الطائرة بين رجليك، مع الارتكاز على الذراعين – قم برفع الرجلين عالياً في زاوية والنزول.	
❖ الرقود على الظهر – الكرة الطائرة بين القدمين رفع الرجلين خلف الرأس في محاولة لمس الأرض.	
❖ الوقوف على الكتفين – الكرة الطائرة بين القدمين ثم محاولة النزول اتجاه الأرض والرجوع.	

الرقود على الظهر – الذراعات عالياً – وممسكه بالكرة الطائرة – تنفيذ دحرجة الجسم على الجانبين.	
- لاعبان جالسان على الأرض يواجهان بعضهما البعض - مع ملاحظة الركبتان مفرودتان – يقوم برمى الكرة الطائرة ثم في مرحلة متقدمة تحريرها لبعضهما.	
- جلوس طويل فتحاً – مسك الكرة الطائرة ثم قذف الكرة الطائرة من هذا الوضع.	
- جلوس طويل فتحاً تحرير الكرة الطائرة من مستوى الصدر.	
- جلوس طويل – فتحاً – الذراعان عاليا – ممسكه بالكرة الطائرة رمى الكرة من فوق الرأس – مستخدماً الذراع اليمنى – اليسرى – ولا الذراعان.	

من وضع الوقوف ***from Standing Pisition*** - من وضع الوقوف فتحاً – تمرير الكرة الطائرة بين الرجلين على شكل حرف (8).
- من وضع الوقوف فتحاً – الذراعان عاليا وممسكه بالكرة الطائرة – قم بتحريك لف الجسم في حركة دائرة مع عصره.
- الوقوف فتحاً الذراعان عاليا وممسكه بالكرة الطائرة – ثنى الركبتين بالتبادل في خطوة طعن من جانب لآخر – والذراعان ما زالتا ممسكه بالكرة عاليا.
- الوقوف فتحاً الذراعان عاليا وممسكه الكرة الطائرة – رمى الكرة خلفا بين الرجلين ومحاولاً مسكها.
- والكرة بين الرجلين عند الركبتين قم بعمل وثبات صغيرة للامام وللخلف، ثم كرر هذا العمل بوضع الكرة الطائرة بين القدمين وعند رسغى القدم – بعد عدد مناسب من المرات حاول أن يكون وثبك لاعلى مع إطلاق الكرة ثم مسكها.

- مع الجلوس طويل فتحاً رمى الكرة الطائرة واجعلها تسقط بين الرجلين.	
- من وضع الوقوف والكرة الطائرة مثبتة بين الرجلين وفى مستوى الركبتين – حاول تنفيذ الوثب مع الدوران – حافظ على مكان الكرة.	
- وقوف – الكرة أمام الجسم وعلى الأرض الوثب من فوق الكرة ناحية اليمين ثم اليسار – أماما – خلفاً – أى في الاتجاهات الأربع.	
تدريبات تغيير الوضع ***Channing Pisition drills*** من وضع الوقوف ثابتاً – قم بعمل تنطيط للكرة الطائرة من جانب لآخر، وبقوة شرط أن يكون ذلك من بين الرجلين.	
من الوقوف رمى الكرة لأعلى بأحد اليدين ومسكها بكلا اليدان.	1 2

- من خلال الجرى – قم بعمل تنطيط الكرة الطائرة، مرة لجهة اليمين ومرة لجهة اليسار – تبادل عمل اليدان – ثم باليدان معاً.	
- من الوقوف رمى الكرة الطائرة للأعلى في الاتجاهات الأربع أماماً – خلفاً – يمين – يسار – ثم محاولى مسكها قبل أن تنزل الأرض.	
- من وضع الوقوف – رمى الكرة الطائرة للإمام بيد واحدة – ثم بكلتا اليدان يطلق على هذا Volleyball Tennis	
- من وضع الرقود على البطن – الكره الطائرة بين الرجلين – الوصول إلى وضع الانبطاح المائل على الذراعان – التقدم للأمام محاولا الحفاظ على الكرة بين القدمين.	
- من وضع الجلوس على الأربع والكرة الطائرة بين القدمين – تنفيذ وثب الضفدعة.	
- من وضع القرفصاء على الأربع – التقدم على الأربع للأمام – محاولة دفع الكرة بالرأس للأمام.	

تابع طرق متقدمة خاصة بالناشئين

في الكرة الطائرة للصغار

Introductory Methods for beginners In Mini volleyball

إضافة لما سبق الإشارة إليه، فنحن ما زلنا نقدم الممارسات التطبيقية لهذه اللعبة، بصورة ملائمة لمراحل السنية المختلفة، إلا أننا هنا سوف نتناول هذه الطرق بشيء من التفصيل والإيضاح مما سبق ما تناولناه، وفى هذا الصدد يذكر كثيراً من المتخصصين في مجال تعليم وتدريس الكرة الطائرة للصغار بأنه يجب علينا بالضرورة مراعاة الحالات التالية، اثناء الموسم التدريبى.

When we Teach Volleyball to beginners We Should Consider the following Conditions in Their Practice Sessions

عزيزى المدرب أو المعلم عليك أن تقوم بالآتى:

١- قدم أسهل الطرق لكى تتسيد كل من نماذج اللعب المختلفة

Introduce the easiset Way to master each fundemental Playing Patherns

٢- قلل عامل الخوف بالنسبة للكرات

Reduce fear of ball.

٣- زود أو إعمل على زيادة التشويق للكرة الطـائرة مـن خـلال تقديمـك منتجات تدريبية مشوقة (ساحره).

Increase interest in volleyball by introducing many attractive training procedures.

٤ - إمنع الألم والأصابة من خـلال تقديمـك لطـرق أساسـيات التدريـب الملائمـة أو المناسـبة، بمـا يتفـق وإمكانيــات أو قــدرات اللاعبيــن وحالاتهم البدنية (لياقتهم البدنية).

Prevent pain and injury by introducing Suitable training processes based on players abilities and physical Conditions

٥ - الكف أو الامتناع عن تقديم بعض من نماذج الألعاب المباشرة بدون التدريبات التى تجعلهم غير متآلفين مع الكرات لأول مرة.

Avoid directly introducing some Playing patterns without deills to first familiarize them with the balls.

٦ - قدم العديد من مواقف اللعب الداخلية قدر المسـتطاع، وذلـك بعـد أن يكـون لاعبيـك قـد تسـيدوا الأداءات الخاصــة بكـل مــن التمريــر والارسال.

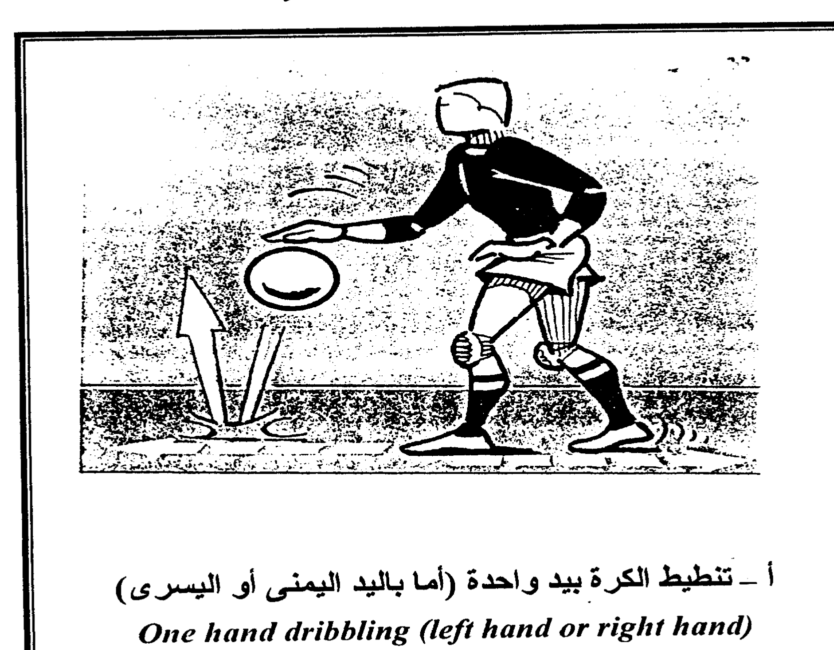
Introduce many initial game situations as soon as possible after players have masterd passing and Seving technique

نماذج ألعاب بالكرة لتكوين صداقات في الكرة الطائرة

Playing patternes with balls for friendship In volleyball

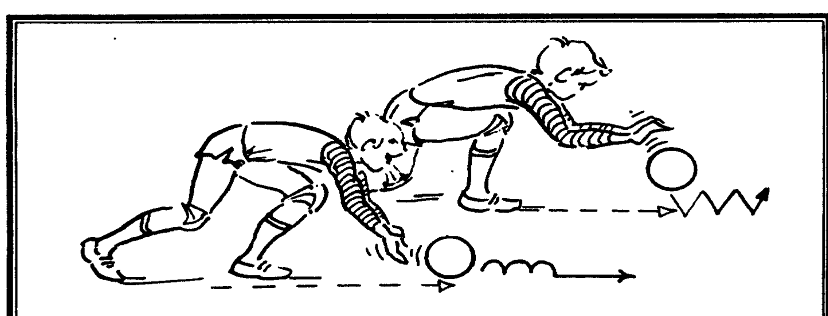
١ – اللعب بالكره بواسطة لاعب واحد

1 – Play with a ball by one player



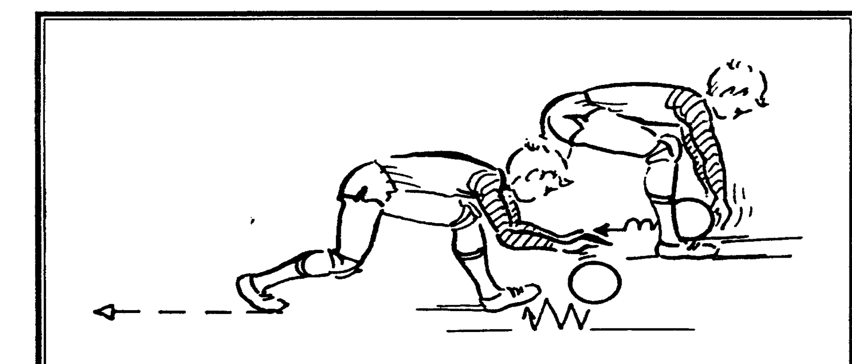
أ – تنطيط الكرة بيد واحدة (أما باليد اليمنى أو اليسرى)

One hand dribbling (left hand or right hand)



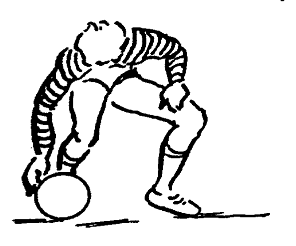
ب- بكلا اليدين – تنطيط الكرة – أو دحرجتها من التحرك للإمام

Both hands dribbling moving or orlling a ball



ج- بكلا اليدان ، تنطيط الكرة أو دحرجتها من التحرك للخلف

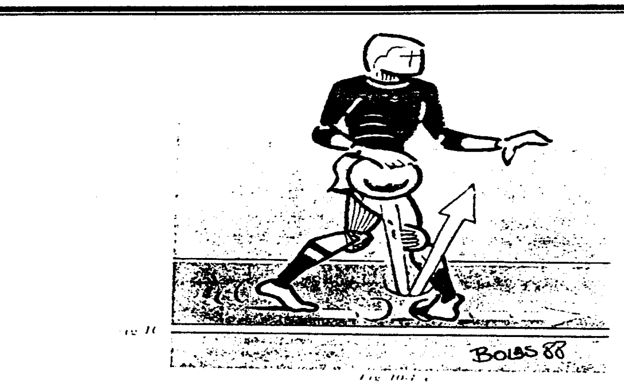
Both hands dribbing moving backward or rolling a ball





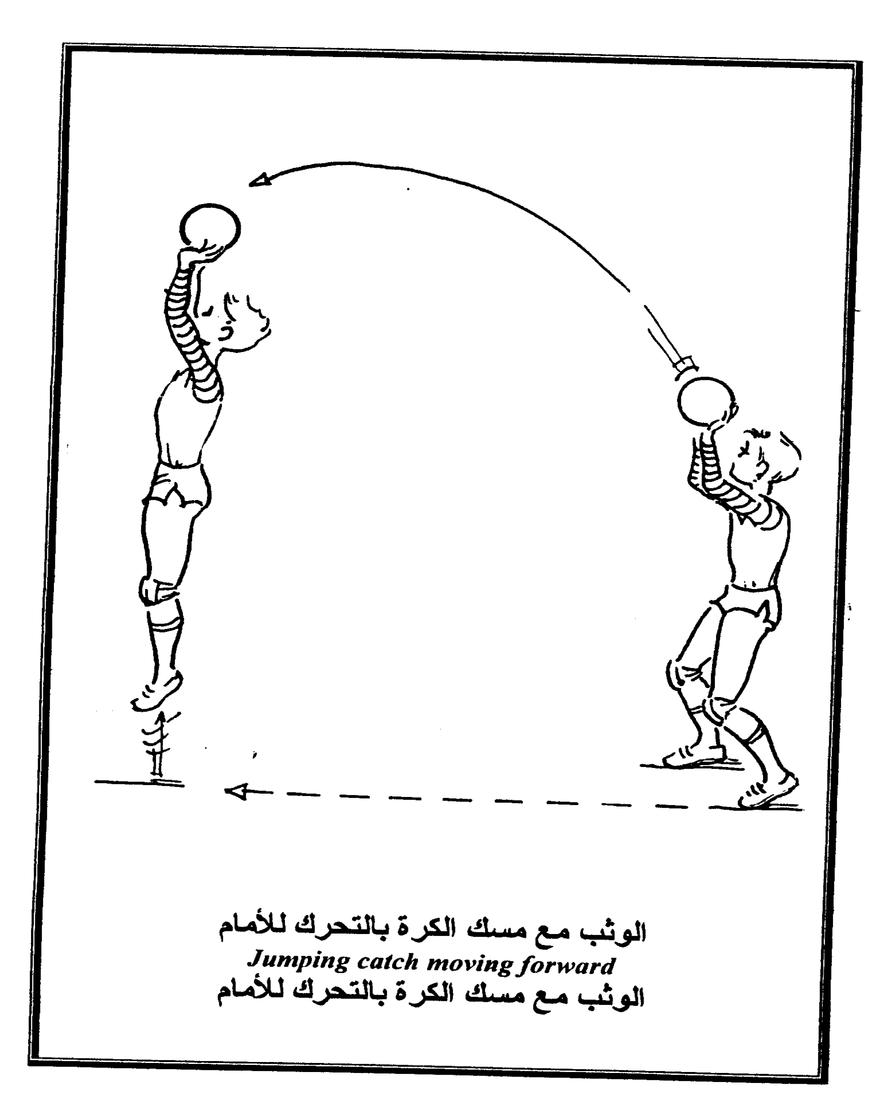
تنطيط الكرة من خطوات جانبية ، التحرك لليمين- اليسار أو دحرجة الكرة

Side step dribbling (Lett or right) or rolling a ball



تنطيط الكرة مع أداء خطوات متقاطعة – لليمين – لليسار

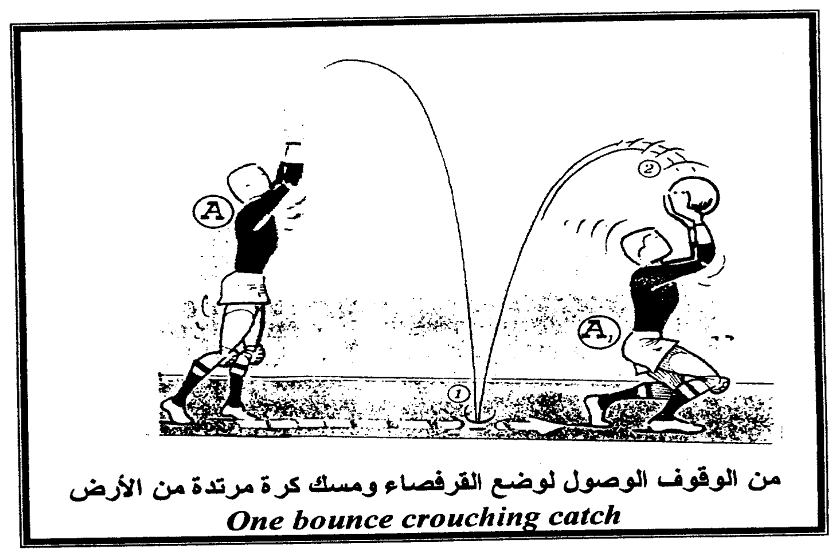
Cross-step dribbling (left or right)



الوثب مع مسك الكرة بالتحرك للأمام

Jumping catch moving forward

الوثب مع مسك الكرة بالتحرك للأمام



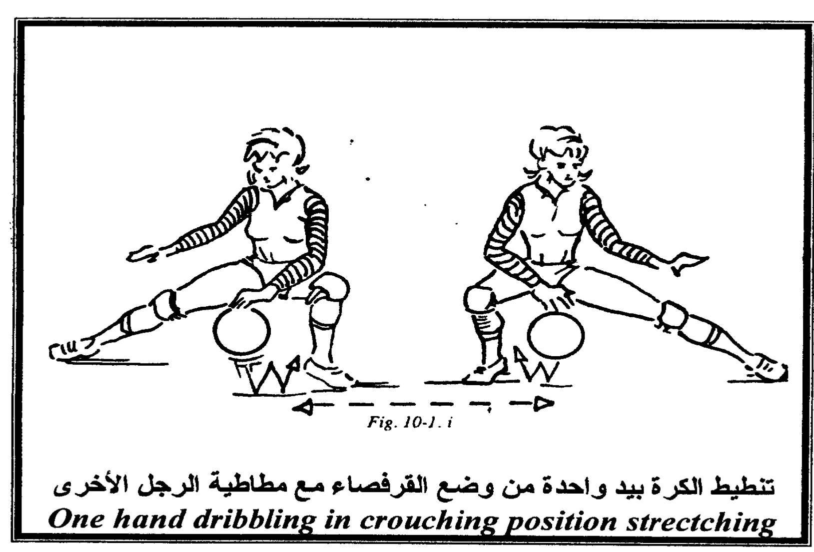
من الوقوف الوصول لوضع القرفصاء ومسك كرة مرتدة من الأرض

One bounce crouching catch



(لف) دوران الكرة بين كل من الرجلين والجسم

Rotate a ball between each leg of body



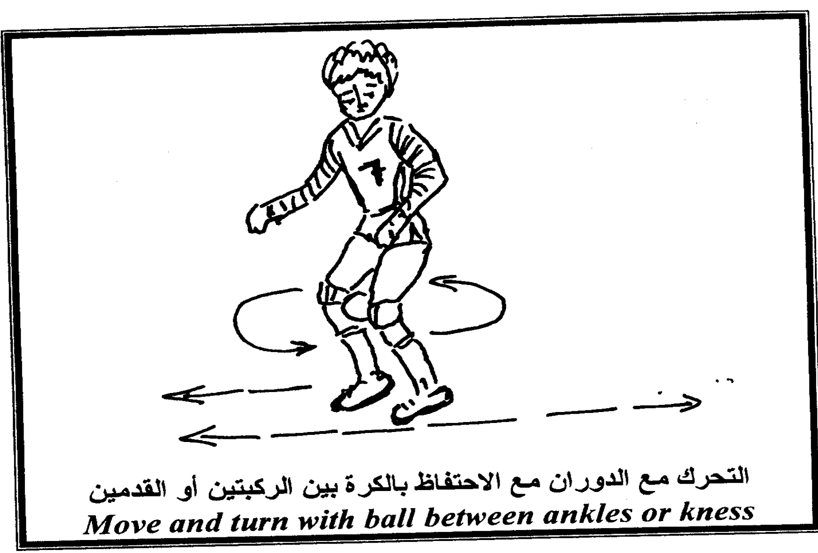
تنطيط الكرة بيد واحدة من وضع القرفصاء مع مطاطية الرجل الأخرى

One hand dribbling in crouching position strectching

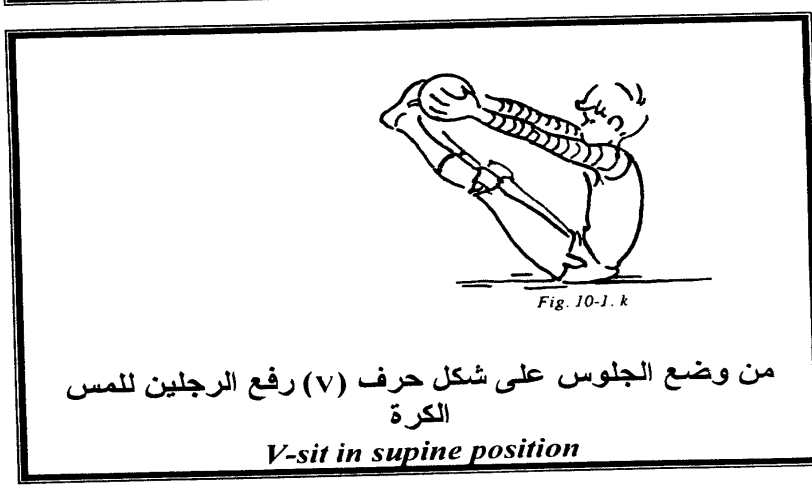


الوثب بالرجل تلو الأخرى فوق خط مرسوم على الارض

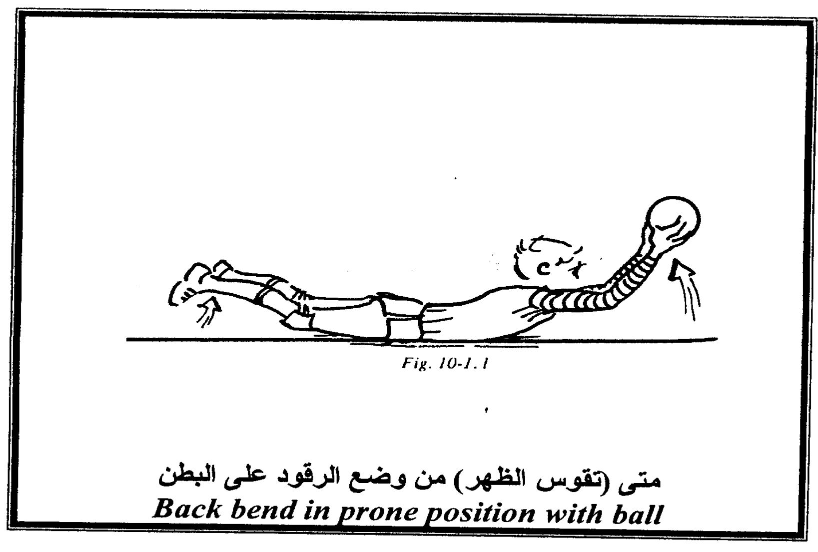
On leg after the other



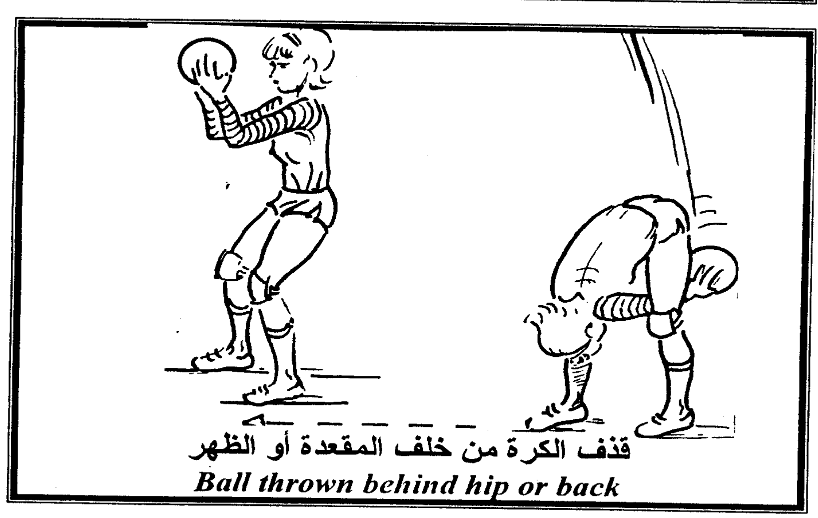
التحرك مع الدوران مع الاحتفاظ بالكرة بين الركبتين أو القدمين
Move and turn with ball between ankles or kness



من وضع الجلوس على شكل حرف (V) رفع الرجلين للمس الكرة
V-sit in supine position



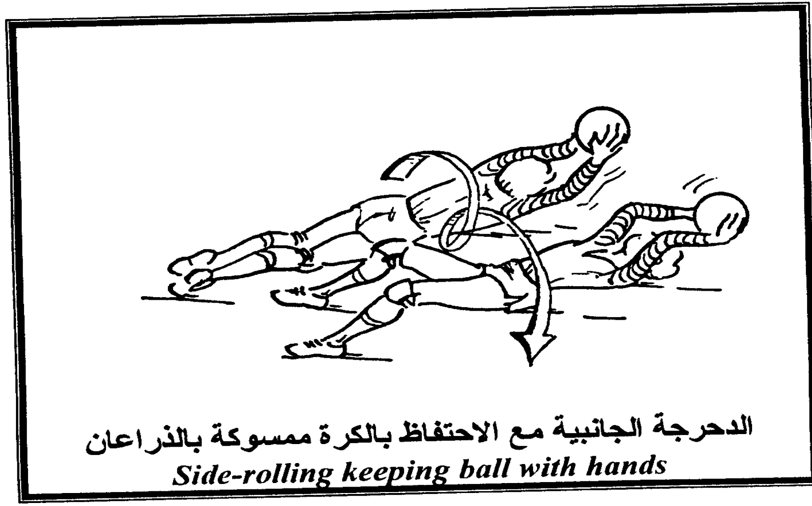
متى (تقوس الظهر) من وضع الرقود على البطن
Back bend in prone position with ball



قذف الكرة من خلف المقعدة أو الظهر
Ball thrown behind hip or back



الدحرجة الجانبية مع الاحتفاظ بالكرة بين القدمين
Side-rolling kepping bal between ankles



الدحرجة الجانبية مع الاحتفاظ بالكرة ممسوكة بالذراعان
Side-rolling keeping ball with hands

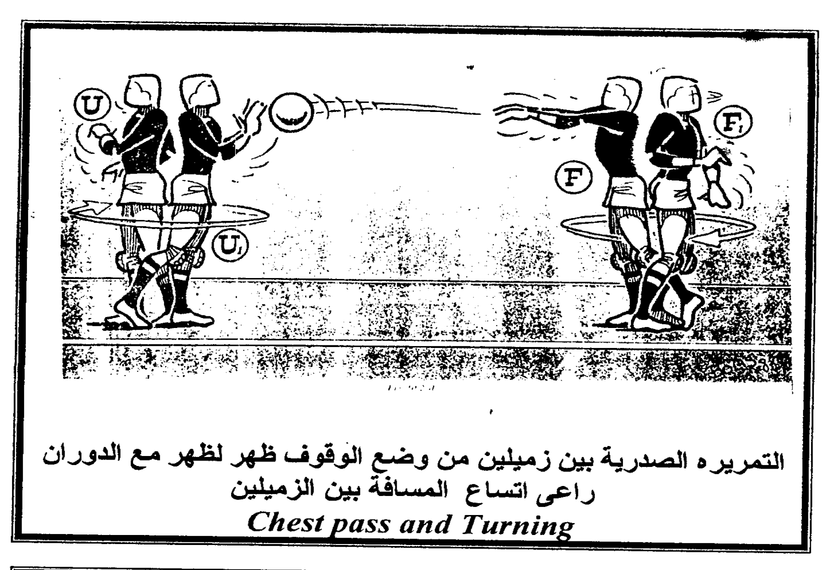


وثب للأمام مع الاحتفاظ بالكرة بين القدمين ـ ثم إطلاقها ولقفها فى النزول

Jack knite jump keeping a ball by both ankles

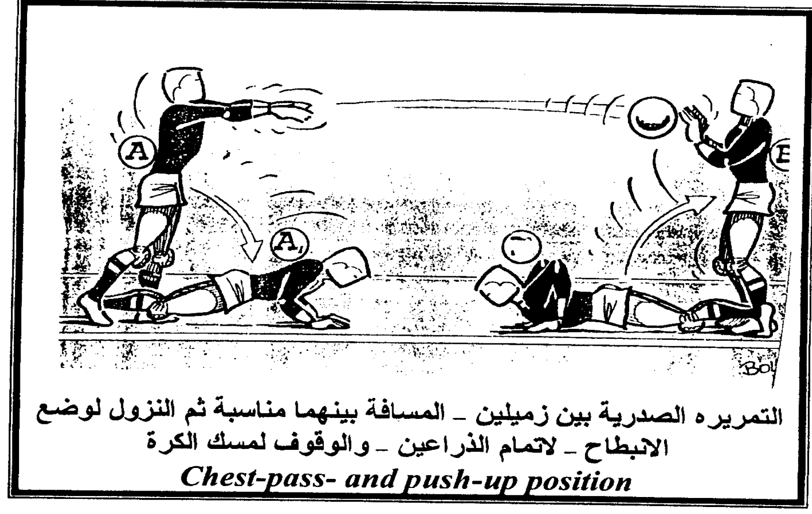


قذف الكرم للأمام ـ النزول لوضع الانبطاح ـ ضغط الذراعين(مرة) أو مرتين ثم التحرك للقفها من وضع القرفصاء
Ball thrown forward push-up position and moving toward crouching catch coaches manual



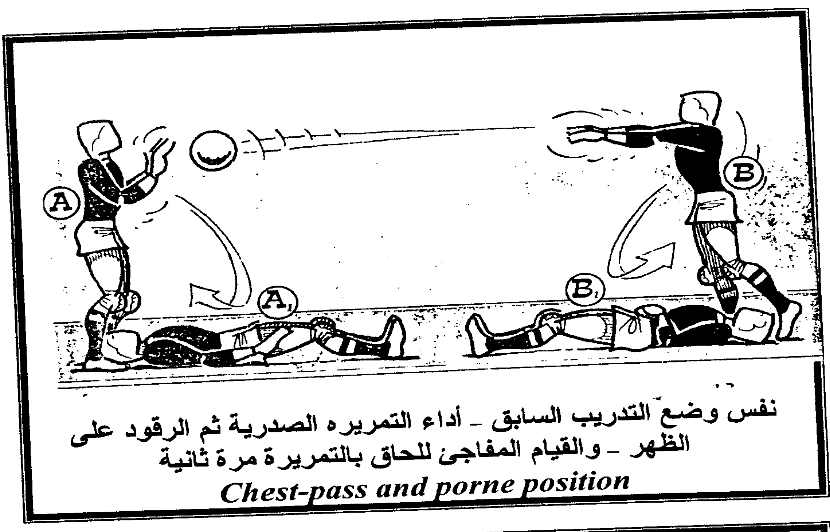
التمريره الصدرية بين زميلين من وضع الوقوف ظهر لظهر مع الدوران راعى اتساع المسافة بين الزميلين

Chest pass and Turning



التمريره الصدرية بين زميلين _ المسافة بينهما مناسبة ثم النزول لوضع الانبطاح _ لاتمام الذراعين _ والوقوف لمسك الكرة

Chest-pass- and push-up position



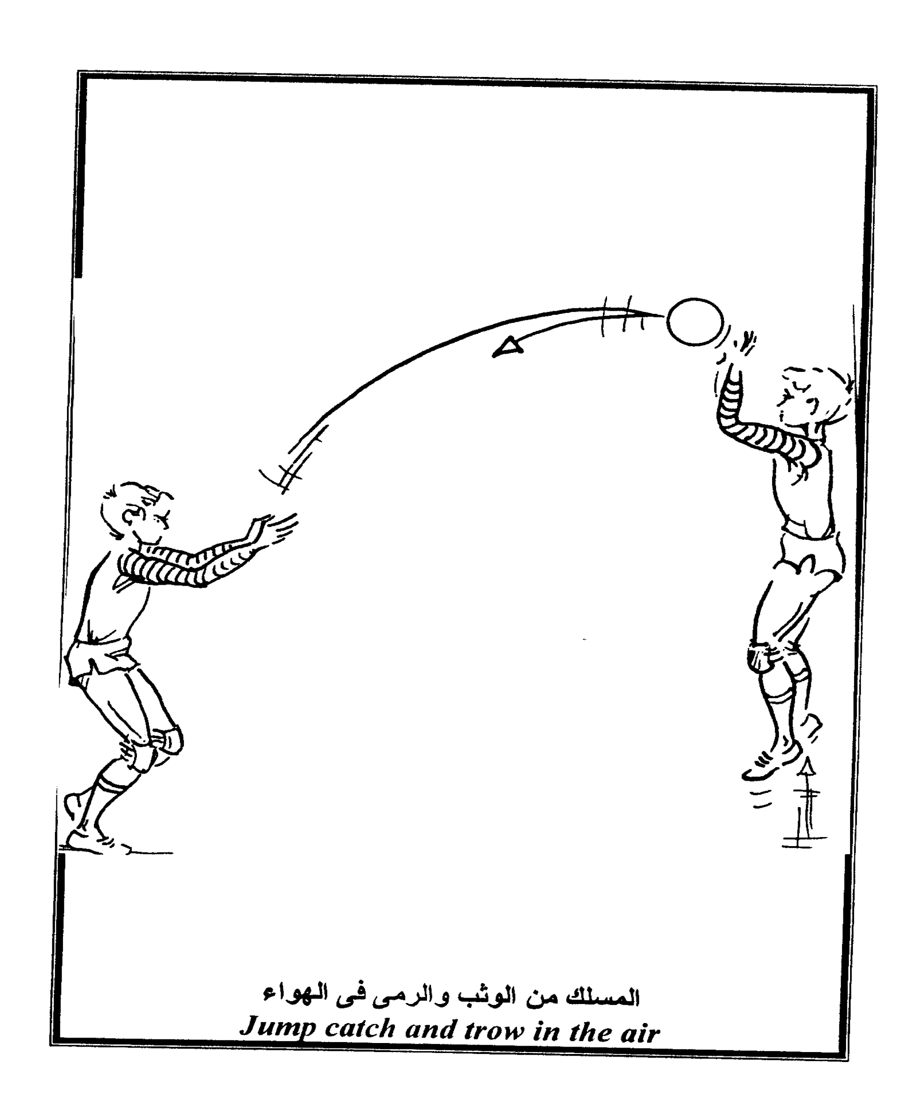
نفس وضع التدريب السابق - أداء التمريره الصدرية ثم الرقود على الظهر - والقيام المفاجئ للحاق بالتمريرة مرة ثانية

Chest-pass and porne position



المسك واللف أو الدوران لكرة مقذوفة

Catch and turning throw



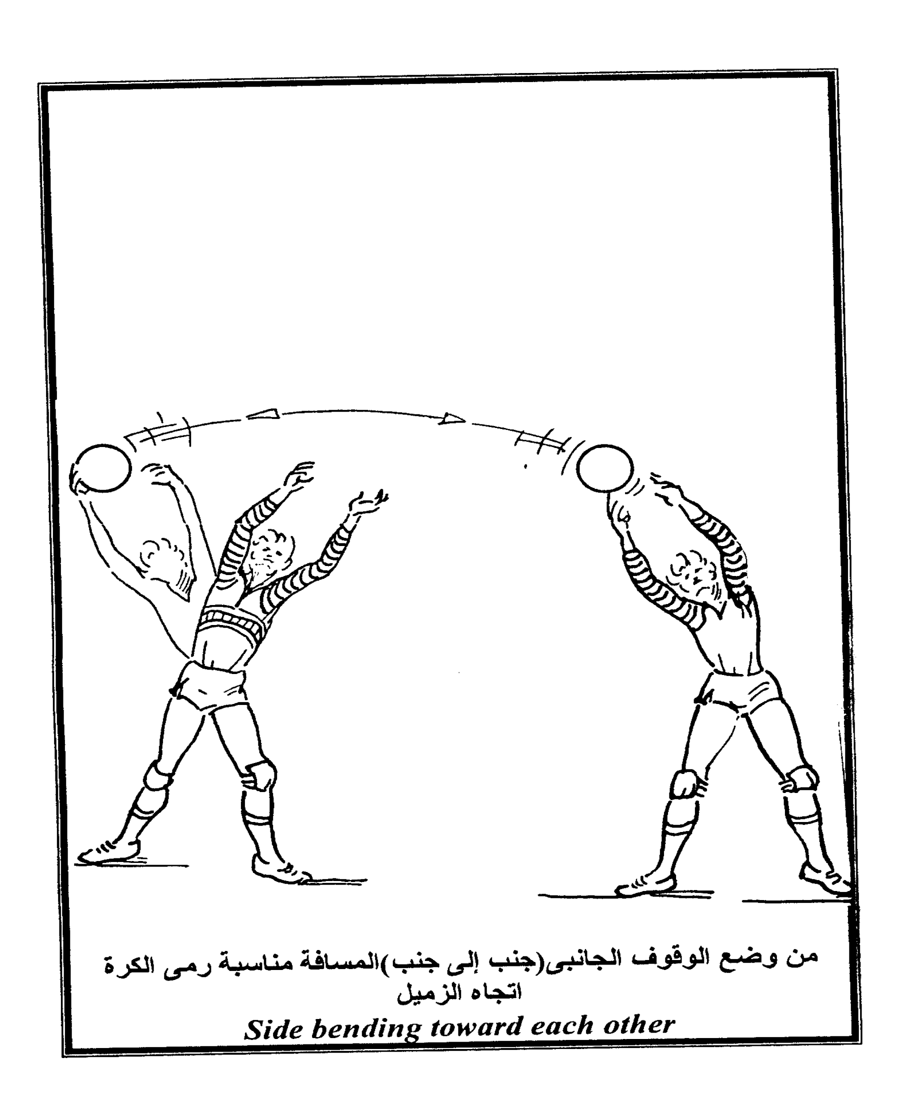
المسلك من الوثب والرمى فى الهواء

Jump catch and trow in the air



رمى الكرة من وضع الوقوف ظهر لظهر الزميل- المسافة بينهما مناسبة مع ثنى الظهر

Back bending to wards each other



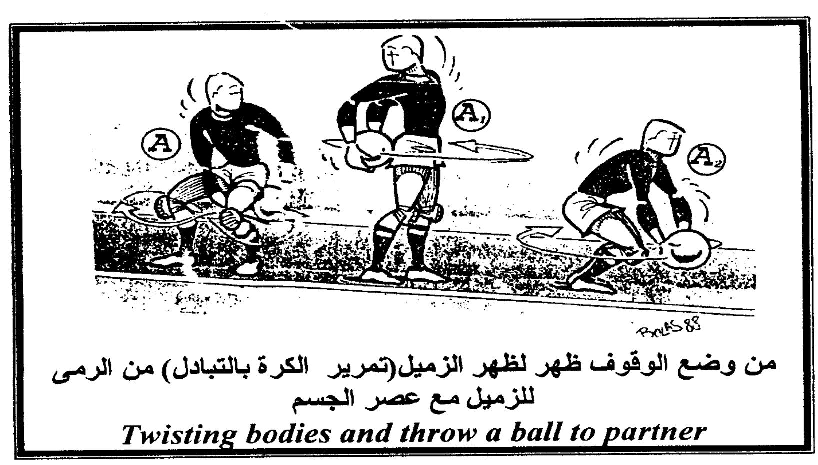
من وضع الوقوف الجانبى(جنب إلى جنب)المسافة مناسبة رمى الكرة اتجاه الزميل

Side bending toward each other



من وضع الوقوف ظهر لظهر الزميل تمرير الكرة (تبادل مسك الكرة) مع عصر الجسم

Twistning bodics pass to each other



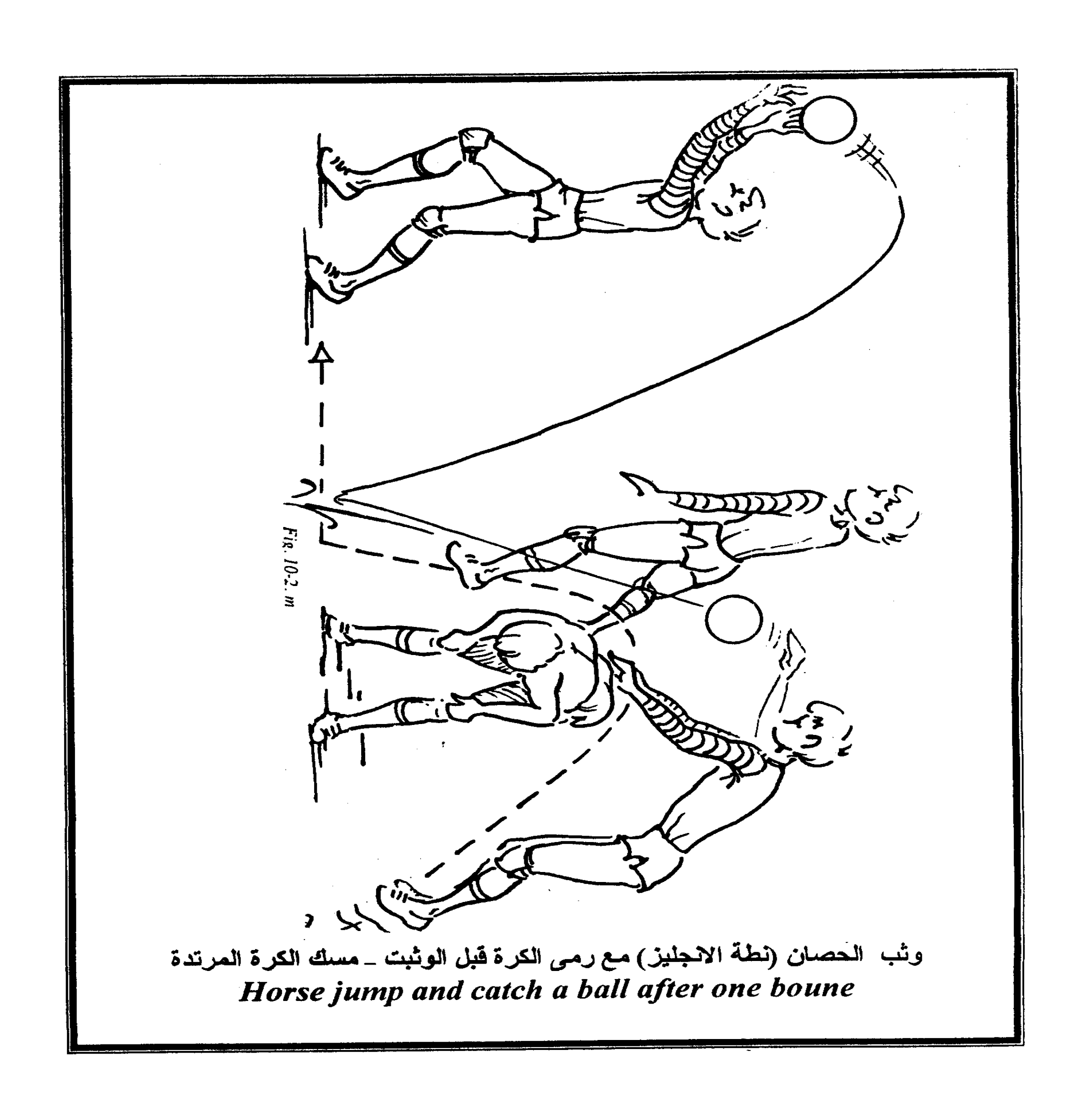
من وضع الوقوف ظهر لظهر الزميل(تمرير الكرة بالتبادل) من الرمى للزميل مع عصر الجسم

Twisting bodies and throw a ball to partner



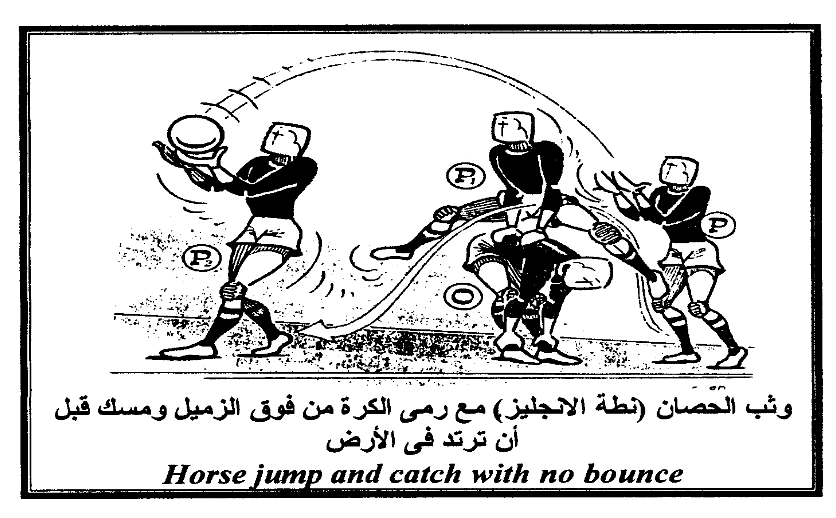
من وضع الوقوف ظهر الزميل تسليم وتسلم الكرة من أعلى ومن بين الرجلين

Deliver a ball between legs and above head



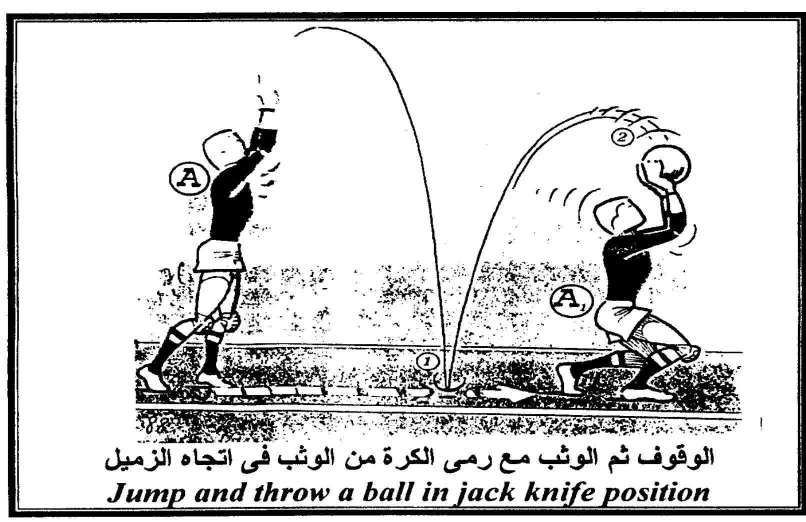
وثب الحصان (نطة الانجليز) مع رمى الكرة قبل الوثبت ـ مسك الكرة المرتدة

Horse jump and catch a ball after one boune



وثب الحصان (نطة الانجليز) مع رمى الكرة من فوق الزميل ومسك قبل أن ترتد فى الأرض

Horse jump and catch with no bounce



الوقوف ثم الوثب مع رمى الكرة من الوثب فى اتجاه الزميل

Jump and throw a ball in jack knife position

٢ – خطط اللعب للكرة الطائرة للصغار

Tactics for Mini Volleyball

خطط اللعب الخاصة بالكرة الطائرة للصغار Tactics fore Mini Volleyball أمراً في غاية البساطة، ولهذا فإن التشكيل الخاص بالأدوات formation of techniques, and individual وكذلك الخطط الفردية Tactics يمكن أن تمثل الصدارة أو تتأتى تتصدر الأهمية الخاصة بكل من is in the foreground of the Training مواسم التدريب وكذلك المباريات Sessions and games.

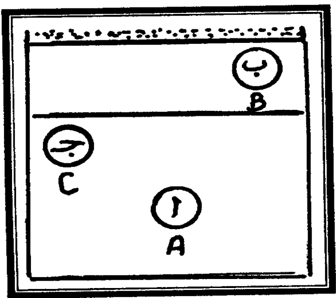
وذلك بسبب أهميتها العظمى بالنسبة للكرة الطائرة للصغار.

على كل حال فإننا يمكننا القول أن بعض القواعد أو الأساسيات الخططية وكذلك النماذج، يجب أن تعلم

Some basic tactical principles and patterus mast also be learned

والتى سوف نوردها على النحو التالى.

– الوضع الأساسى Basic Positioning



وفى هذا الوضع سوف نلاحظ أنه يبدأ بثلاث لاعبين، عند بدء تعليمها الصغار لبداية الأوضاع الأساسية التى يجب أن يتعلمها – كبداية لتعليم العمل الخطط.

وبالنظر إلى الشكل الخاص بالوضع الأساسى سوف يتضح أن تم تقسيم الثلاث لاعبين على النحو التالى:

A = Back Player	A / أ = يحتل اللاعب خلفى
B = Right Net Player	B/ ب = لاعب شبكة (أيمن)
C = Left Net Player	C/ جـ = لاعب شبكة (أيسر)

- الأوضاع الخاصة باستقبال الأرسال

Positioning for Service Reception

وبالنظر إلـى أشـكال اسـتقبال الارسـال - يجـب أن تعلـم أن أفضـل أوضـاع إستقبال الارسال، تتمثل في وضعين أساسين، هما:

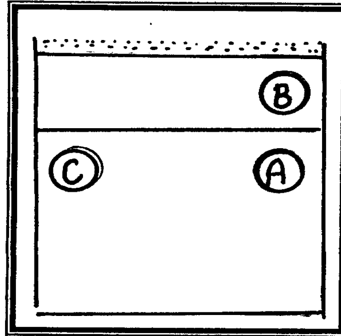
أ - إستقبال الارسال , بواسطة لاعبان

a) Reception by (2) players

ب - استقبال الارسال بواسطة (٣) ثلاث لاعبين

b) Reception by (3) Player's.

أ - إستقبال الارسال بواسطة لاعبان



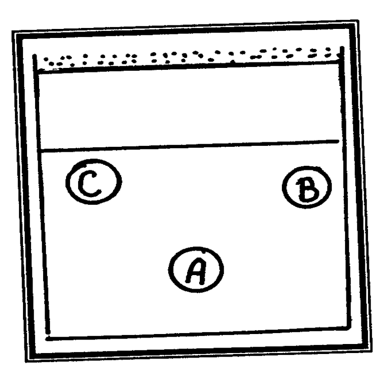
Reception by (2) Player's

وفى الوضع سوف نجعل اللاعب (B)، لاعب الشبكة يحتل مركز (٢) علـى الشـبكة وداخل منطقـة الـهجوم - بينمـا فـي منطقـة الدفـاع دخلـت خـط الـهجوم (بمـا يتناسـب ومسـاحة الملعب)

قم بوضع اللاعب (A) كلاعب خلفى، بجـواره على نفس الخط اللاعب (٢)

ب – استقبال الارسال بواسطة (٣) ثلاث لاعبين

Reception by (3) Player's



وفـى هذا الوضـع سـوف نـلاحظ أنـــه بتسـيد لاعبيك الصغـــار لمـــهارة اســتقبال الإرســـال وإجادتها إجادة تامة يمكن أن يكـون وضعـهم علـى النحـو المبين بالشـــكل، مـــع توظيفـــهم بمعنى آخر خططيا، بمعنى أن يكون اللاعبـــان (B) أو بمعنى آخر (٢) لاعبان معدان، حسب تعليمـات المـدرب أى يعدان لبعضـهم البعض أو حسب الموقف كذلك لاعبان مـــهاجمان فـي نفس الوقت، إذا سنحت الفرصـة لـهما باتمـام الضرب – واللاعب (A) هو لاعـب فـي مركـز (٦)، ويقـع عليـــه عـبء اسـتقبال الارســـال مشاركة مع اللاعبان (B)، (٢) اللـذان يقعـان خلف خط الهجوم.

الأوضاع الخاصة بالتغطية
Positioning for Recorery

تشـكل الأوضـــاع الخاصـــة بالتغطيـــة أهميـــة كبـيرة بالنســـبة للعمـــل الخططى في الكرة سواء أثناء إتمـــام الصـد، وفـى هـذه الحالـة يطلـق عليـها تغطية حائط الصد، أو اثناء الضـرب الهجومى، وهى ما يطلق عليــها أيضـا تغطية الضرب أو الهجوم، من هذا يتضح لنا أن التغطية الخططية تمثل أحد الجوانب الهامة في العمل الخططى، والتى يجـب أن يبـدأ بتعليمـها للصـغار الكرة الطائرة in mini Volleyball، وحتى يتسنى لهم أداء واجبات التغطيـة والتى سوف تصبح الأكثر تقصيراً مع تقدم المراحل السنية.

وفى الأوضاع الخاصة بالتغطية في الكرة الطائرة للصغار – سوف نلاحظ أنه بتسبيد لاعبيك المبتدئين لمهارات التغطية، والدفاع يمكنك أن تعلمهم أوضاع التغطية في الحالتين التاليين:

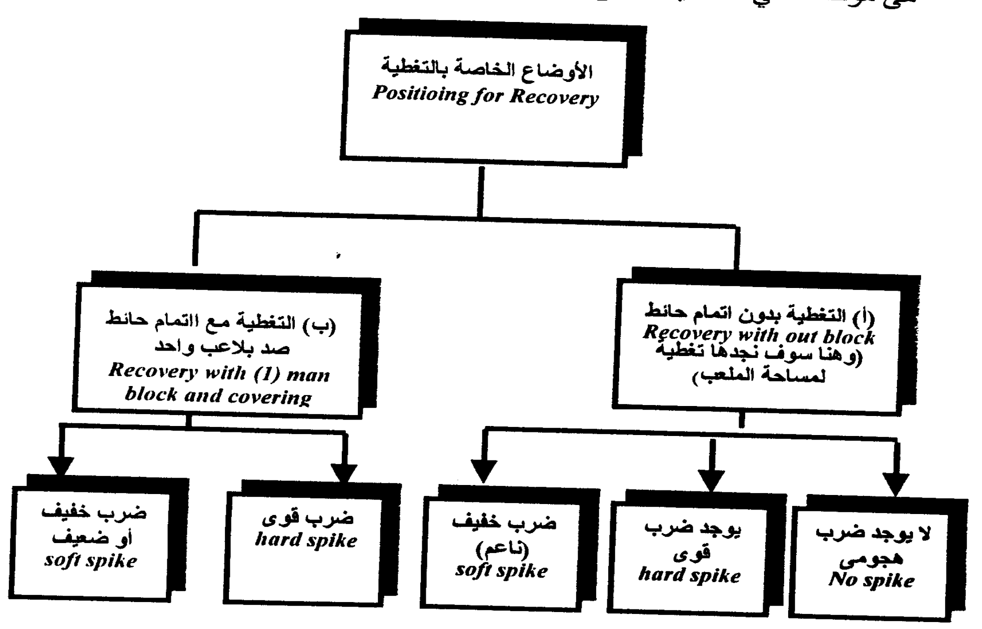
أ – حالة التغطية (بدون (في غياب) اتمام حائط الصد

a) Position for Recovery with out black

ب – حالة التغطية باتمام حائط الصد بلاعب واحد

b) with 1 – man block and Corering.

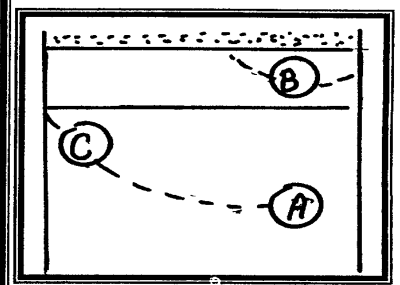
وسوف نلاحظ أنه بالتالى يمكن تقسيم الحالة الأولى إلى ثلاثة أوضاع والحالة الثانية إلى وضعين – لتكون أوضاع وأشكال التغطية – كما هى موضحة في التخطيط التالى:



أ – أوضاع التغطية الثلاث بدون حائط

Positioning for Recovery With out block

١ – لا يوجد ***No Spike***

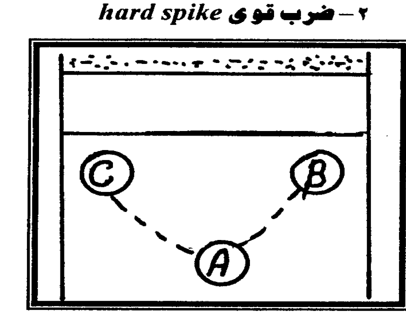


١- أوضاع الدفـاع (التغطيـة)، بـدون حـائط صد، كذلك (بدون ضرب) *No Spike*

ومن هذا الشكل يتضح الآتي:

- ❖ الفريـق المنـافس لا يقـوم بعمــل ضـرب.
- ❖ الفريـق المقـابل لا يقـوم باتمــام الصد.
- ❖ اللاعــب (B) داخــل منطقـــة الـهجوم فـي مركــز (C) تقريبــا لمقابلة الكرات الساقطة.
- ❖ اللاعب (A)، (C) فـي المنطقـة الدفاعيــة تحديـد اللاعـــب (A) خلف اللاعب (B) شاغلا مركـز (١) وللامــام قليـلا، (C) شــاغلا مركز (٥) وللامام قليلا.

٢ – ضرب قوى ***hard spike***



٢ – أوضاع الدفاع (التغطية) بـدون اتمـام أو تنفيذ حائط، ولكن هذه المرة مع وجود ضـرب قوى ***:hard Spike – No block***

ومن هذا الشكل يتضح الآتي:

- ❖ مـا زال الفريـق لا يقـوم باتمـــام حـائط الصـد أمـام هـذا الضــرب القوى.
- ❖ تـم تقـهقر اللاعبيـن الثـلاث إلـى منطقـــة الدفـــاع لمقابلـــة هـــذا الضرب القوى.
- ❖ اللاعــب (A) فــي مركـــز (١) ومتقدم للامام ليكون أقرب لخـط الأمـــام، اللاعـــب (A) محتـــلا مركـــز (٦) وللخلـــف قليـــلا، اللاعب (C) محتـلا لمركـز (٥) ومتقدم للامام ليكون أقرب لخـط

- ❖ الكرات الخارجة من اللاعب (B) يمكـــن لكـــل (A)، (C) التعامل معها حسب اتجاه الكرة بالنسبة لهما.

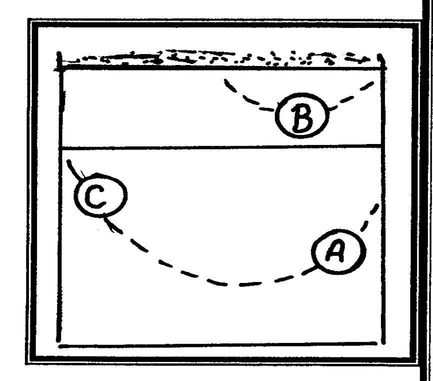
٢- أوضاع (التغطية) بدون (غياب) حائط الصد ولكن هنا مع إختلاف شكل الضرب - فهذه المرة الضرب خفيف (ناعم) *Soft spike:*

ومن هذا الشكل سوف يتضح الآتي:

- ❖ ما زال الفريق لا يقوم باتمام حائط الصد.
- ❖ شكل الضرب من الفريق المقابل له، يضرب ضرب خفيف Soft spike
- ❖ تغيرت أوضاع الدفاع والتغطية حيث نجد أن.
- ❖ تقهقر اللاعب (B) حتى خط الأمام - وخلفه اللاعب (A) في منطقة الدفاع، وعلى يساره اللاعب (C) المتقدم أمام قليلاً قرب خط الأمام.
- ❖ اللاعب (B) يشكل قوس خط الدفاع الأول، بينما اللاعب (A)، (C) يشكلان قوس خط الدفاع الثانى.
- ❖ من خلال أوضاع اللاعبين لاحظ أقواس التغطية.

الأمام.

- ❖ اللاعبون الثلاث (B)، (A)، (C) يشكلون قوس داخل المنطقة الدفاعية لمقابلة هذا الضرب القوى.



ب – أوضاع التغطية مع اتمام حائط

صد للاعب واحد والتغطية

Positioning for Recovery with
(1) – man block and Covering

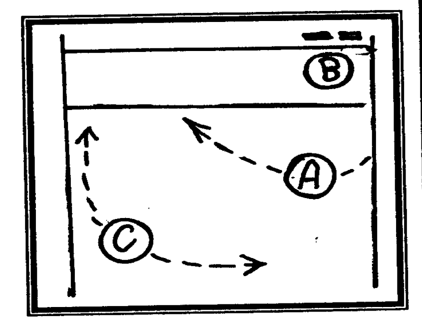
الدفاع مع اتمام حائط الصد بلاعب واحد والتغطية في حالة الضرب العفوى

with – (1) man block and Covering (hard Spike)

- ❖ أوضاع (أشكال التغطية مع وجود لاعب واحد قائم بالصد أمام الضرب القوى.
- ❖ تقدم اللاعب (B) لاداء مهمة اتمام حائط الصد من مركز (C) عندما يكون الضرب المعاكس

الدفاع – اتمام حائط الصد بلاعب واحد والتغطية في حالة الضرب الخفيف أو الضعيف (الناعم)

With (1) – man block and Covering (Soft or tip spike)



- ❖ أوضاع (أشكال) التغطية مع وجود لاعب واحد قائم بالصد، ولكن هذه المرة مستوى أداء الضرب من فريق الخصم (ضعيف – خفيف).
- ❖ تغير الحال ما زال اللاعب (B)

من مركز (٤).

- ❖ خلفا مباشرة وفى مركز (١) داخل منطقة الدفاع وللامام قليلا اللاعب (A) الذى يشكل مع اللاعب (C) قوس (خط) الدفاع الثانى – اللاعب (C) محتلا مركز (٥) وللامام قليلا قرب خط الـ ٣ م.
- ❖ خط الدفاع الثانى من اللاعبان (A)، (C) مسئولان عن الضرب الهجومى القوى في حالة فشل (B).

مكلف باتمام الصد من مركز (C) خلفه مباشرة اللاعب (A) لملاقاة الكرات الساقطة منه.؟

- ❖ اللاعب (C) تقهقر ليحتل مركز (٥) مشكلا مع نفسه خط دفاع ثالث للكرات الخارجة في حالة فشل (A)

الأوضاع الخاصة بالهجوم مع التغطية
Positoning for Attack and Covering
في حالتى بدون حائط الصد، ومع مواجهة حائط الصد
With out block – against block

جنب إلى جنب يجب أن يتسيد لاعبيك الناشئين في الكرة الطائرة للصغار الأوضاع الخاصة بالتغطية أثناء تنفيذهم لمهارة الضرب والتى من الممكن أن تتم أما في مواجهة حائط صد أو في غياب حائط – كما هو موضح بالشكلين التاليين:

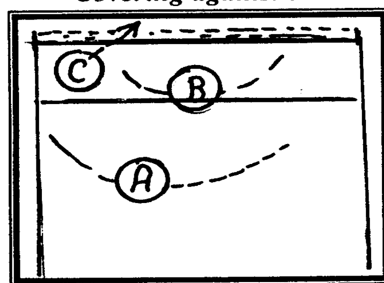
أ – الأوضاع الخاصة بتشكيل الفريق لحظة الضرب مع التغطية – بدون (في غياب) – حائط صد المنافس

Positioning for attack and Covering without Block

ويلاحظ في الشكيل الفريقى لحظة الضرب بدون مواجهة حائط صد من المنافس الآتى:

ب – الأوضاع الخاصة بتشكيل الفريق لحظة الضرب مع التغطية – مع مواجهة حائط الصد المنافس

Position for attack and Covering against block



ويلاحظ من التشكيل السابق أن هناك مواجهة مع حائط صد المنافس وفى هذه الحالة يلاحظ التالى:

- ❖ اللاعب (C) يقوم بإتمام الضرب من مركز (٤).
- ❖ اللاعب (B) معد للاعب (C)، فور الانتهاء من الاعداد يسقط قرب خط الـ ٣ م.
- ❖ اللاعب (A) في مركز (٥) ولليمين قليلاً لتغطية (C).
- ❖ اللاعب (B) معد وفور إنتهاء الاعداد يسقط على خط الـ ٣ م مساهما في تغطية إحتمالية الضربات المرتدة من الصد.
- ❖ اللاعب (C) يقوم بالضرب.
- ❖ اللاعب (A) يشترك مع (B) في تكوين خط (قوس) الدفاع الثالث.

المنافسة وتشكيل الفريق في الكرة الطائرة للصغار

Compatative and formation in Mini Volley Ball

تمثل المباريات (أو المنافسات)، أحد الأمور الحيوية والمكونات الضرورية، التي يمكن أن تسهم في تنمية وتطوير والارتقاء بالمهارات الفنية والأساسيات الحركية والتى سبق أن تعلموها في الكرة الطائرة للصغار، حيث نلاحظ أن العديد من الصغار عادة ما تكون لديهم الرغبة الشديدة والملحة في ممارسة اللعبة من خلال المباريات، حيث يكون هذا لرغبة مبكره قدر الإمكان، يساعدهم في ذلك الامكانات والتسهيلات التى تقدمها اللعبة لهذه المرحلة السنية، متمثلة في كل من الملعب الصغير والقواعد المبسطة – والمهارات الفنية البسيطة، كما يساعدهم في ذلك أيضا طرق التعليم الجديدة التى مكنتهم من اكتساب مهارات اللعبة، بالكيفية التى تساعدهم على المشاركة الإيجابية في اللعبة، والرغبة في التبارى خلال فترة وجيزة من الممارسة التطبيقية.

وفى هذا الصدد سوف نجد أن هناك شبه إتفاق بين الخبراء والمتخصصين في مجال تعليم وتدريس وكذا تدريب الكرة الطائرة، بأنه يجب أن يلعب الصغار المباريات مبكرا، وبصورة متدرجة تتناسب وإمكانياتهم الحركية، كذلك ووفقاً لقواعد الكرة الطائرة للصغار وذلك من خلال:

- لاعب (١)، ضد (في مواجهة) لاعب آخر.
- ثم لاعبان (٢)، ضد لاعبان.

❖ ثم المشاركة في مجموعة من المباريات البسيطة – والتى يمكن أن تضم أكثر من لاعبان. أربع مثلا إلى الست لاعبين.

وتتوقف تلك المشاركات في المنافسات أو المباريات البسيطة حسب رؤية مدربيهم أو معلميهم، لمقدرتهم على تسيد المهارات الأساسية من إرسال فالاستقبال، فالتمرير (أو الاعداد المبدئى البسيط) والهجوم.

وتوضح بعض الآراء عنه العديد من المتخصصين في مجال تعليم وتدريب الكرة الطائرة للصغار، بأنه (إذا تأكد أن هؤلاء الصغار قد تم إعدادهم وتجهيزهم وتسيدهم للعديد من النواحى من المهارية والبدنية، وذلك من خلال التدريب المستمر وبعدد مرات حوالى مرتين أسبوعين، ولمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاث شهور، فإنهم وفى هذه الحالة، عادة ما سوف نجدهم قد تمكنوا وتسيدوا القدرات الابتدائية، التى تتيح لهم الفرص الجيدة ليخوضوا المباريات البسيطة، لينتقلوا من مرحلة الصغار إلى الناشئين.

وفى أثناء تلك الممارسات وبعد مرور مدة تتراوح ما بين عام إلى عامين، سوف يتضح لنا أن هؤلاء الصغار من خلال تلك الممارسات والمنافسات التطبيقية قد تمكنوا من تنمية وتطوير واتقان معظم العناصر والمهارات الأساسية المرتبطة بالكرة الطائرة، وبما فيها من مهارات صعبة مثل مهارات الضرب والصد، بصورة عالية تمكنهم من استخدامها أثناء لعب المباريات الفعلية.

وتعد الكرة الطائرة كغيرها من الألعاب الجماعية التى تتطلب ضرورة التكامل بين مكوناتها البدنية وكذلك مهاراتها الحركية وقدراتها الفنية وذلك في منظومة متكاملة، يتحقق من خلالها الأداء الخططى المناسب لطبيعة مواقف اللعب المختلفة.

وتعتبر طرق اللعب الملائمة والمتضمنة للعديد من الخطط سواء الفردية أو الجماعية، كذلك الخطط الهجومية أو الدفاعية من أهم عوامل النجاح لأى فريق كرة طائرة، الأمر الذى دفع بالعديد من المدربين إلى الاهتمام بهذه الخطط وبلورتها لتكون ملائمة في المراحل السنية الأقل، بحيث تتقدم هذه الخطط وتتطور بتطور المراحل السنية.

ويعد التشكيل الفريقى في لعبة الكرة الطائرة بأنواعه المختلفة سواء كان تشكيل لاستقبال الارسال، أو تشكيل لاستقبال الهجوم، أو تشكيل تغطية الضارب أو تشكيل الهجوم، من أهم المتطلبات التى يوليها المتخصصين في مجال تعليم وتدريس وكذا تدريب الكرة الطائرة الكثير من الاهتمام بغية تطويرها والابداع فيها. بما يتفق وطبيعة اللعبة التى تتميز بالديناميكية مع الاثارة.

وسوف نحاول هنا أن نتعرف ونتدرج على محتويات تشكيل الفريق في لعبة الكرة الطائرة - وبصورة متدرجة يسهل على القائمين بتدريس وتعليم وتدريب الصغار تقديمها لهم في صورة مبسطة من السهل إلى الصعب، والتى تلعب بست لاعبين والتى يطلق عليها الكرة الطائرة التقليدية)، وبالطبع هذا يحدث بعد أن يشيد الصغار الست جميع المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة.

أنماط تشكيلات اللعب في الكرة الطائرة
For mation and Types of Play in Volleyball

إن تعرف الناشئين على أنماط تشكيلات اللعب في الكرة الطائرة، أمراً حيوياً وهام يجب على جميع المعلمين والمدربين أن يعطوها مزيد من الاهتمام عند تعليمها وتنفيذها للناشئين، وفى ضوء مجموعة الاعتبارات الهامة التى تساعدهم على إستيعابها.

أهم الاعتبارات التى يجب أن توضع عند التعرف على أنماط تشـكيلات اللعبان في الكرة الطائرة:

- التعرف على أنواع اللاعبين.
- التعرف على تخصصات اللاعبين بالنسبة للمراكز.
- التعرف على الخصائص التي تميز لاعبى كل مركز.
- إيضاح الرموز والمفاتيح الخاصة بالتشكيلات.
- إيضاح أماكن اللاعبين وكذا خط سير الكرة وخط جرى اللاعب.
- التعرف على التشكيلات المختلفة والمندرجة في الكرة الطائرة.
- التعرف على كيفية تطبيق التشكيل الأمثل في ضوء تواجد اللاعب المتخصص.

وفى ضوء منهاج الصف الأول سوف نتطرق هنا فقط إلى تشكيلات اللعب الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة، بداية من أماكن اللاعبين الست – وذلك بعد التعرف على تخصصاتهم المختلفة.

أولاً مفاتيح الرموز المستخدمة:

(A)	= لاعب مهاجم أول في الفريق **first Atlacker in team (or) Ace attacker.**
(Q)	= لاعب مهاجم للاعداد السريع و اللاعب المهاجم السريع في الفريق **Quick attaer in team**
(S)	= اللاعب المعد في الفريق **Setter in team**

= اللاعب المستقبل في الفريق سواء للارسال أو الضرب Recerivring or Reception Player in team	(R)
= لاعب ذو صفات خاصة لاعب مهاجم بالتناوب other (atternate) attacker	(O و U)
= لاعب له القدرة على الضرب والاعداد، بمعنى يجمع بين واجبات المعد والضارب aplayer who can be setter and Attacker (or) Combined setter attacker	(C)

أماكن اللاعبين الست من خلال التشكيل في مباريات الكرة الطائرة

Position's of Six men Player's Through for unation in Volleyball Games

عند تطرقنا لهذا الموضع سوف نتطرق إليه في ضوء المحتويات التالية والتي نراها ضرورية للتدرج بالعمل الخططي:

Contents:	المحتويات
Positions of Players	❖ أماكن (مراكز) اللاعبين
Service Reception formation	❖ تشكيل استقبال الارسال
Attack Reception and formation	❖ استقبال الهجوم وتشكيلاته
Spke Coverag formation	❖ تشكيل تغطية الضارب
Attack formation	❖ تشكيل الهجوم
Special formation of Top class team	❖ تشكيل خاص بأحد فرق القمة

إن الغرض الأساسي والخاص بتنمية وتطوير هذه التشكيلات، هو أن نأخذ أو نضع في الاعتبار كيفية الادارة الخاصة بالفريق من خلال النقطتين التاليين:

The basic purpose of developing these formation is to consider the management of the team in the folloeing areas.

١ - في كيفية توظيف أو مزج أو توليف bleud، الخصائص الفردية الخاصة بكل لاعب، لكى يكون ملتصقا أو متلاحما وتشكيل الفريق

How to blead the individuality of each player to form a choesive team.

٢ - كيف تنمى أو تطور التشكيل المناسب أو الملائم للفريق ككل

How to develop a suitable formation for the team as awhole.

التشكيلات الخاصة بالكرة الطائرة وتصنيفاتها
Formations in volley ball and their Classifications

المراكز (الأماكن) الخاصة بالست لاعبين في الكرة الطائرة
Positions of Players in six – man Volleyball

عند تسيد لاعبوك الست لجميع المتطلبات الحركية والمهارة في الكرة الطائرة، ويكون لديك العديد من اللاعبين، والتى سمحت لك الظروف بتصنيفهم، وفق التخصصات المذكورة سابقاً، سوف نلاحظ أن التشكيل الخاص بالست لاعبين في العادة لا يخرج عن التشكيلات التالية:



- التشكيل (٣ / ٣)، والذى يستخدم لاعب معد واحد

3 / 3 formation using one setter

- التشكيل (٣ / ٣)، والذى يستخدم لاعبان معدان

3 / 3 formation using two setter's.

- التشكيل (٢ / ٢ / ٢)، كذلك التشكيل (٢ / ١ / ٣)

2 / 2 / 2 formation, 2 / 1 / 3 formation

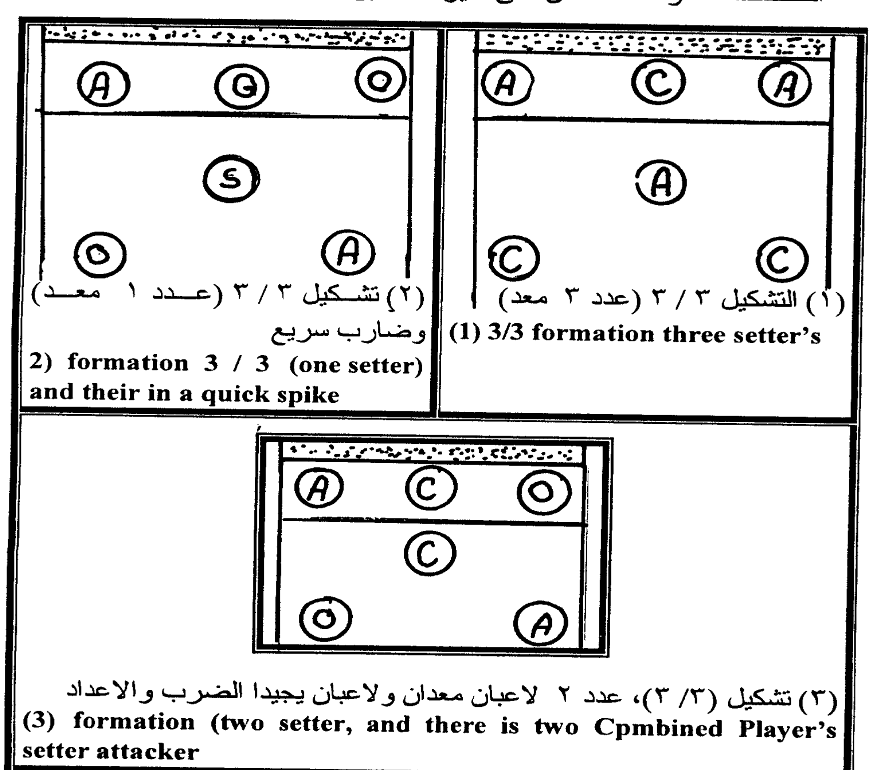
- التشكيل (٣ / ٣) باستخدام ثلاث معديين

3 / 3 formation using (3) setters

الأماكن الخاصة باللاعبين الست

Position of six Player

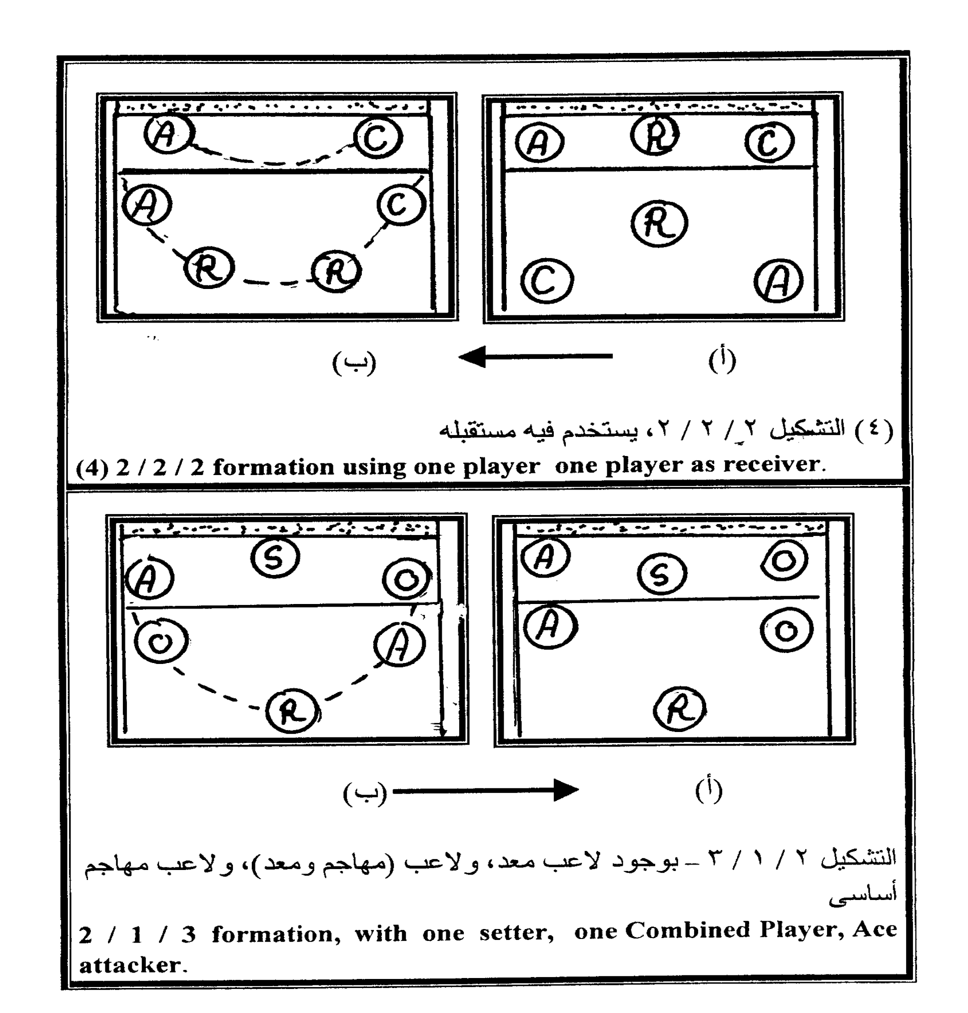
وسوف نوضح هنا دون الخوض في الشرح بالتفصيل والذى سوف يأتى في فصل دراسى آخر، الأماكن الخاصة باللاعبين الست في ضوء التخصصات أو الخصائص التى تميز اللاعبين



(١) التشكيل ٣ / ٣ (عدد ٣ معد)
(1) 3/3 formation three setter's

(٢) تشكيل ٣ / ٣ (عدد ١ معد وضارب سريع
2) formation 3 / 3 (one setter) and their in a quick spike

(٣) تشكيل (٣/ ٣)، عدد ٢ لاعبان معدان ولاعبان يجيدا الضرب والاعداد
(3) formation (two setter, and there is two Cpmbined Player's setter attacker



(٤) التشكيل ٢ / ٢ / ٢، يستخدم فيه مستقبله

(4) 2 / 2 / 2 formation using one player one player as receiver.

التشكيل ٢ / ١ / ٣ – بوجود لاعب معد، ولاعب (مهاجم ومعد)، ولاعب مهاجم أساسي

2 / 1 / 3 formation, with one setter, one Combined Player, Ace attacker.

تشكيلات إستقبال الإرسال

Service Reception formation

أسوه بما هو أتعب في التشكيلات الخاصة بأماكن اللاعبين الست في ضوء خصائص (تخصصات) اللاعبين، سوف نوضح هنا، ودون الخوض في التفاصيل، التى سوف تأتى في فصل لاحق، التشكيلات الخاصة باستقبال الإرسال.

ه – تشكيلات إستقبال الإرسال *Service Reception formations*



- تشكيل (W)، باستخدام نظام أو طريقة ١ / ٥

1 / 5 system – (W) formation

- تشكيل (W) باستخدام نظام أو طريقة ٠ / ٦

0 / 6 system – (W) formation

- تشكيل (M) باستخدام نظام أو طريقة ٠ / ٦

0 / 6 system (M0 formation

- توغل لاعبان، تشكيل المعد

(2) men Penetrating formation.

وكنصيحة هامة وهامة ونحن بصدد تشكيل إستقبال الارسال "الأداء يجب أن نعرف أن " اللعب الخاطئ لاستقبال الارسال سوف يعطى الفريق المنافس (العكس) نقطة".

As advice:

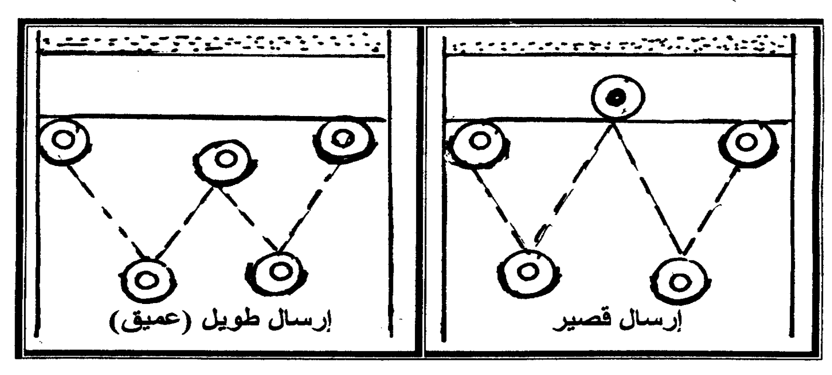
Amissed Play in service reception will give apoint to the opposing team

تشكيل (W)، باستخدام نظام أو طريقة ١ / ٥ ***1 / 5 System – w formation***

أ – اعتبارات لحالات خاصة بعرض منطقة الارسال

a) conditions Concerning the width of Service reception

في التشكيل الخاص باستقبال الارسال من خلال حرف (W)، يجب على لاعبى الخط الامامى front Line players، الوقوف داخل الخطوط الوهمية with in the imaginery Lines والممتدة من المنطقة للاعب المؤدى للارسال إلى المركز الخلفى للملعب ولأحد الجانبين (الأيمن - الأيسر).



لاعبى المنطقة الأمامية ولاعبى المنطقة الخلفية بعيدا عن الشبكة، لكى يشكلوا حرف (W) **Deep Service** **Front Players and back Players move back from the net to form (W) figate**	في هذا التشكيل على لاعبى الخط الأمامى التحرك قرب الشبكة، بينما لاعبى الخط الخلفى يظلو قرب الخطوط الأساسية **Short service** **Front players move closer the het, while back Players remain near the base line.**

الاتجاهات الخاصة بالتحرك لحظة استقبال الارسال

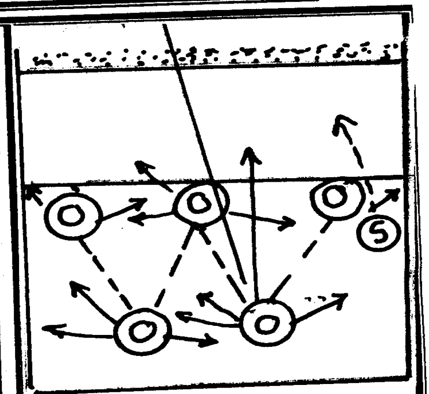
Directions of movement for Service Reception

وبالنسبة لهذه النقطة فإن أهم ما يجدب مراعاته بالنسبة للاتجاهات الخاصة بالتحرك لحظة استقبال الإرسال، يتمثل في أن التحرك الخاص للاعبى الخط الخلفى لحظة استقبال الإرسال يعتمد على الوضع الابتدائى الخاص باللاعب المعد

The movement of back Line Players depends up on stratingposition of the setter.

تابع اتجاهات التحرك لحظة استقبال الارسال

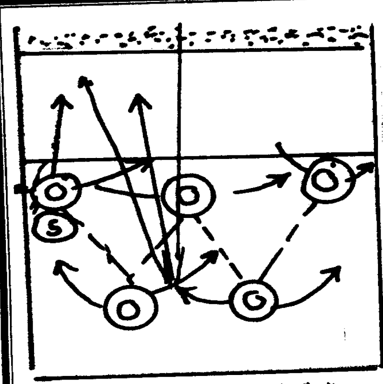
Directions of movment for Service Reception



في حالة المعد قادما (متوغلا) من الجانب الايمن، فإن حركة لاعبان الخط الخلفى تشير إليها الاسهم الموضحة بالشكل بعاليه

In The Case of Setter Coming from the right Side

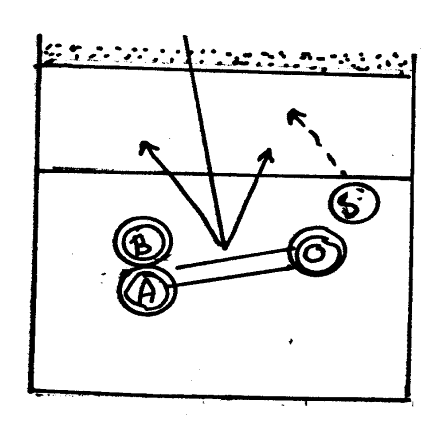
The Movment of two back Players is midicated the arrows in the figure.



في حالة إذا ما كان اللاعب المعد قادما (متوغلا) من الجانب الأيسر، فإن لاعب المنتصف الأمامى يقف باتجاه الجانب الايمن – ويتحرك لجهة اليسار لكى يستقبل الكرة

In The Case of Setter coming from the Lift Side Centre – front Player Stand

Towards the right Side and moves Left to receive the ball.



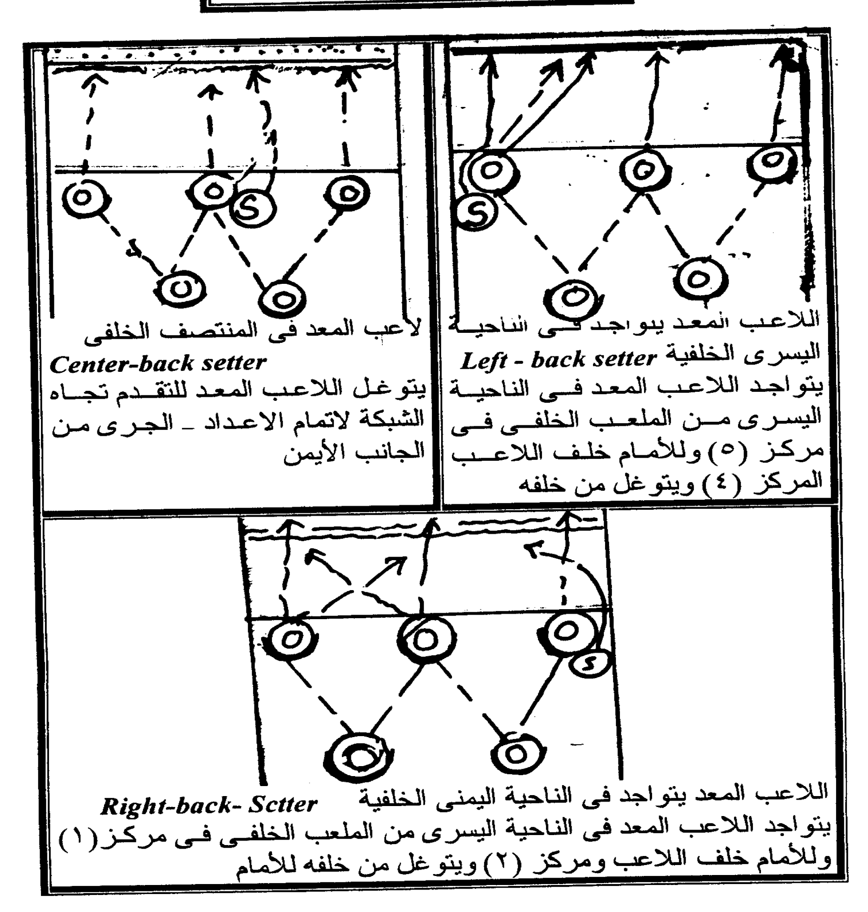
الزوايا الخاصة باستقبال الكرة، الاختلاف بين (أ)، (ب) – تشكيل اسـتقبال الارسال سوف يعتمد على المعد وحركته

Angles of received balls: (A) or (B) are different, Service Reception will depend up on the setter.

طريقة (أو نظام) (أو اسلوب) (١-٥)

باستخدام تشكيل الـ (W)

1-5 System-W formation



لاعب المعد فى المنتصف الخلفى
Center-back setter
يتوغل اللاعب المعد للتقدم تجاه الشبكة لاتمام الاعداد - الجرى من الجانب الأيمن

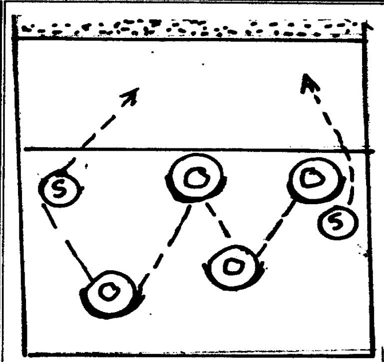
اللاعب المعد يتواجد فى الناحية اليسرى الخلفية ***Left - back setter***
يتواجد اللاعب المعد فى الناحية اليسرى من الملعب الخلفى فى مركز (٥) وللأمام خلف اللاعب المركز (٤) ويتوغل من خلفه

اللاعب المعد يتواجد فى الناحية اليمنى الخلفية ***Right-back- Sctter***
يتواجد اللاعب المعد فى الناحية اليسرى من الملعب الخلفى فى مركز (١) وللأمام خلف اللاعب ومركز (٢) ويتوغل من خلفه للأمام

فى حالة وجود (اسلوب) أو نظام يتضمن

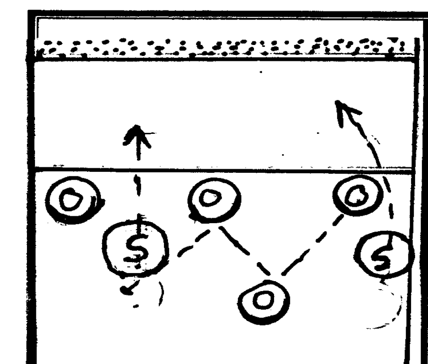
على عدد اثنان لاعبان معدان

About the (e) setter system



وضـع اللاعبين عندمـا يكـون أحـد المعدين لاعب أمامى والآخر لاعب خلفى

One as a front-line player, the other is back-line player



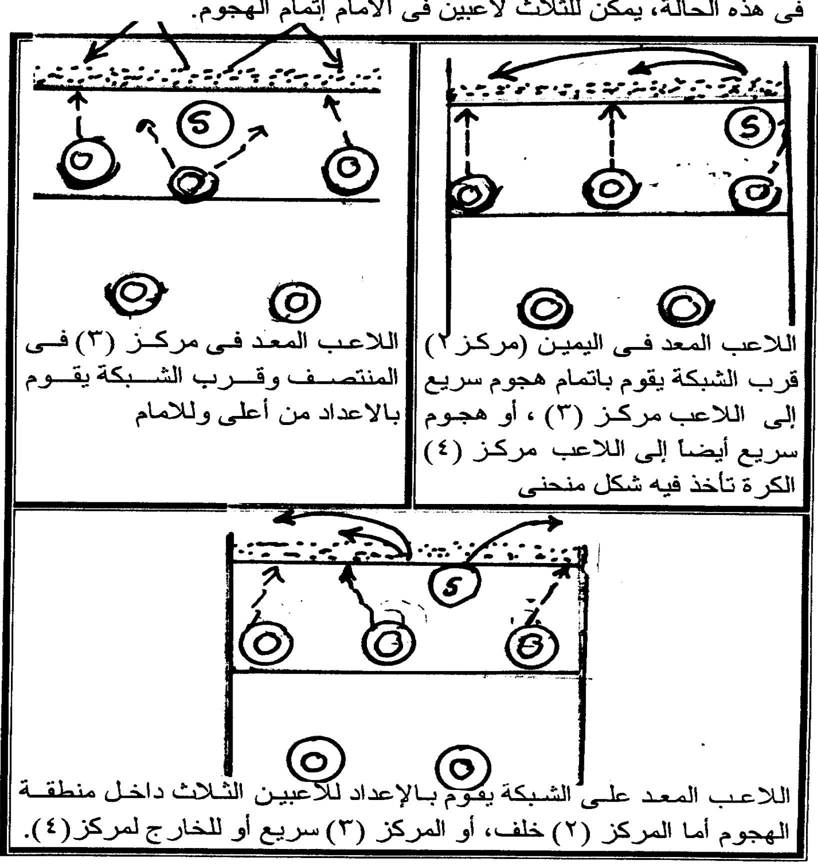
وضـع اللاعبين عندمـا يكـون كـلا اللاعبـان لاعبـى خـط خلفـى - أحـد المعديـن فـى الملعـب الخلفـى ليقـوم بالهجوم المخادع السريع

Both are back-line players the other setter on the back court feints a quick attack

كيفية إتمام الإعداد عندما يكونا المعدان لاعبا خط خلفي

How the (2) setter seystem execut's the setting when they are back line player

أحد اللاعبان المعدان يقومان بالإعداد لأحد لاعبي الخط الأمامي في هذه الحالة، يمكن للثلاث لاعبين في الأمام إتمام الهجوم.



اللاعب المعد في اليمين (مركز ٢) قرب الشبكة يقوم باتمام هجوم سريع إلى اللاعب مركز (٣) ، أو هجوم سريع أيضاً إلى اللاعب مركز (٤) الكرة تأخذ فيه شكل منحنى

اللاعب المعد في مركز (٣) في المنتصف وقرب الشبكة يقوم بالاعداد من أعلى وللامام

اللاعب المعد على الشبكة يقوم بالإعداد للاعبين الثلاث داخل منطقة الهجوم أما المركز (٢) خلف، أو المركز (٣) سريع أو للخارج لمركز(٤).



٢١ الفصل الحادى العشرون

القواعد الرسمية للكرة الطائرة
والتعديلات الجديدة عليها

OFFICIAL VOLLEYBALL RULES
القواعد الرسمية للكرة الطائرة

1997-2000

٢٠٠٠ - ١٩٩٧

Approved by the
XXVth FIVB World Congress in Atlanta 1996

معتمدة من الإتحاد الدولى للكرة الطائرة
فى المؤتمر الرابع والعشرين فى اتلانتا ٩٦

The FIVB would like to thank all those who have collaborated
in the revision of these Rules.

يود الإتحاد الدولى للكرة الطائرة تقديم الشكر لجميع الذين ساهموا
فى مراجعة هذه القواعد

OFFICIAL VOLLEYBALL RULES
APPROVED BY THE FIVB

القواعد الدولية للكرة الطائرة
المعتمدة من الإتحاد الدولى للكرة الطائرة

CONTENTS — المحتويات

GAME CHARACTERISTICS — خصائص اللعبة

SECTION I — THE GAME
الجزء الأول — اللعب

Chapter One — Facilities and Equipment
الفصل الأول — الأدوات والتجهيزات

1.	**Playing area (Diagram 1 & 2)**	**منطقة اللعب (رسم توضيحى ١، ٢)**	**-١**
1.1	Dimensions	الأبعاد	١-١
1.2	Playing surface	مسطح اللعب	١-٢
1.3	Lines on the court	الخطوط فى الملعب	١-٣
1.4	Zones and areas	المناطق والمساحات	١-٤
1.5	Temperature	درجة الحرارة	١-٥
1.6	Lighting	الإضاءة	١-٦
2.	**Net and posts (Diagram 3)**	**الشبكة والقوائم (رسم توضيحى ٣)**	**-٢**
2.1	Height of the net	إرتفاع الشبكة	٢-١
2.2	Structure	التكوين	٢-٢
2.3	Side bands	الأشرطة الجانبية	٢-٣
2.4	Antennae	العصا الهوائية	٢-٤
2.5	Posts	القوائم	٢-٥
2.6	Additional equipment	الأدوات الإضافية	٢-٦
3.	**Balls**	**الكرات**	**-٣**
3.1	Standards	المقاييس	٣-١
3.2	Uniformity of balls	توحيد الكرات	٣-٢
3.3	Three-ball system	نظام الثلاث كرات	٣-٣

Chapter Two — Participants
الفصل الثانى — المشاركون

4.	**Teams**	**الفرق**	**-٤**

4.1	Team composition	تشكيل الفريق	٤-١
4.2	Location of the team	أماكن الفريق	٤-٢
4.3	Equipment	الادوات	٤-٣
4.4	Changes of equipment	التغيير فى الأدوات	٤-٤
4.5	Forbidden objects	الأشياء الممنوعة	٤-٥
5.	**Team leaders**	**قادة الفريق**	**٥-**
5.1	Captain	رئيس الفريق	٥-١
5.2	Coach	المدرب	٥-٢
5.3	Assistant coach	مساعد المدرب	٥-٣

Chapter Three — الفصل الثالث

Playing Format — **أشكال اللعب**

6.	**To score a point, to win a set and the match**	**لتسجيل نقطة ـ للفوز بشوط والمباراة**	**٦-**
6.1	To score a point	لتسجيل نقطة	٦-١
6.2	To win a set	للفوز بشوط	٦-٢
6.3	To win the match	للفوز بالمباراة	٦-٣
6.4	Default and incomplete team	الفريق المتخلف والغير مكتمل	٦-٤
7.	**Structure of play**	**تكوين اللعب**	**٧-**
7.1	The toss	القرعة	٧-١
7.2	Warm-up session	فترة الإحماء	٧-٢
7.3	Team line-up	ترتيب دوران الفريق	٧-٣
7.4	Positions	المراكز	٧-٤
7.5	Positional fault	خطأ المركز	٧-٥
7.6	Rotation	الدوران	٧-٦
7.7	Rotational fault	خطأ الدوران	٧-٧
8.	**Substitution of players**	**تبديل اللاعبين**	**٨-**
8.1	Limitations of substitutions	حدود التبديلات	٨-١
8.2	Exceptional substitution	التبديل الإستثنائى	٨-٢
8.3	Substitution for expulsion	التبديل للطرد	٨-٣
8.4	Illegal substitution	التبديل غير القانونى	٨-٤

Chapter Four — الفصل الرابع

Playing Actions — **حركات اللعب**

9.	**States of play**	**حالات اللعب**	**٩-**
9.1	Ball in play	الكرة فى اللعب	٩-١

9.2	Ball out of play	الكرة خارج اللعب	٩-٢
9.3	Ball "IN"	الكرة « داخل »	٩-٣
9.4	Ball "OUT"	الكرة « خارج »	٩-٤
10	**Playing the ball**	**لعب الكرة**	**١٠-**
10.1	Team hits	ضربات الفريق	١٠-١
10.2	Characteristics of the hit	خصائص الضربة	١٠-٢
10.3	Faults in playing the ball	الأخطاء عند لعب الكرة	١٠-٣
11.	**Ball at the net**	**الكرة عند الشبكة**	**١١-**
11.1	Ball crossing the net	عبور الكرة للشبكة	١١-١
11.2	Ball touching the net	لمس الكرة للشبكة	١١-٢
11.3	Ball in the net	الكرة في الشبكة	١١-٣
12.	**Player at the net**	**اللاعب عند الشبكة**	**١٢-**
12.1	Reaching beyond the net	الوصول فيما وراء الشبكة	١٢-١
12.2	Penetration under the net	إجتياز أسفل الشبكة	١٢-٢
12.3	Contact with the net	لمس الشبكة	١٢-٣
12.4	Player's faults at the net	أخطاء اللاعب عند الشبكة	١٢-٤
13.	**Service**	**الإرسال**	**١٣-**
13.1	First service in a set	الإرسال الأول في الشوط	١٣-١
13.2	Service order	ترتيب الإرسال	١٣-٢
13.3	Authorisation of the service	التصريح بالإرسال	١٣-٣
13.4	Execution of the service	تنفيذ الإرسال	١٣-٤
13.5	Service attempt	محاولة الإرسال	١٣-٥
13.6	Screening	إخفاء الإرسال	١٣-٦
13.7	Serving faults	أخطاء الإرسال	١٣-٧
13.8	Serving faults and positioning	أخطاء الإرسال والمراكز	١٣-٨
14.	**Attack-hit**	**الضربة الهجومية**	**١٤-**
14.1	Attack-hit	الضربة الهجومية	١٤-١
14.2	Restrictions of the attack-hit	شروط الضربة الهجومية	١٤-٢
14.3	Attack-hit faults	أخطاء الضربة الهجومية	١٤-٣
15.	**Block**	**الصد**	**١٥-**
15.1	Blocking	القيام بالصد	١٥-١
15.2	Block contact	لمسة الصد	١٥-٢
15.3	Blocking within the opponent's space	الصد داخل مجال المنافس	١٥-٣
15.4	Block and team hits	الصد وضربات الفريق	١٥-٤
15.5	Blocking the service	صد الإرسال	١٥-٥
15.6	Blocking faults	أخطاء الصد	١٥-٦

	Chapter Five **Interruptions and Delays**	الفصل الخامس **التوقفات والتأخيرات**	
16.	**Regular game interruptions**	**توقفات اللعب القانونية**	١٦-
16.1	Number of regular interruptions	عدد التوقفات القانونية	١٦-١
16.2	Request for regular interruptions	طلب التوقفات القانونية	١٦-٢
16.3	Sequence of interruptions	التوقفات المتتالية	١٦-٣
16.4	Time-outs and technical time-outs	الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية	١٦-٤
16.5	Player substitution	تبديل اللاعب	١٦-٥
16.6	Improper requests	الطلبات الخاطئة	١٦-٦
17.	**Game delays**	**تأخيرات اللعب**	١٧-
17.1	Types of delays	أنواع التأخيرات	١٧-١
17.2	Sanctions for delays	جزاءات التأخيرات	١٧-٢
18.	**Exceptional game interruptions**	**توقفات اللعب الإستثنائية**	١٨-
18.1	Injury	الإصابة	١٨-١
18.2	External interference	التدخل الخارجى	١٨-٢
18.3	Prolonged interruptions	إطالة التوقفات	١٨-٣
19.	**Intervals and Change of Courts**	**فترات الراحة وتغيير الملاعب**	١٩-
19.1	Intervals	فترات الراحة	١٩-١
19.2	Change of courts	تغيير الملاعب	١٩-٢

	Chapter Six **Participants' Conduct**	الفصل السادس **سلوك المشاركين**	
20.	**Requirements of conduct**	**متطلبات السلوك**	٢٠-
20.1	Sportsmanlike conduct	السلوك الرياضى	٢٠-١
20.2	Fair-play	اللعب النظيف	٢٠-٢
21.	**Misconduct and its sanctions**	**سوء السلوك وجزاءاته**	٢١-
21.1	Misconduct	سوء السلوك	٢١-١
21.2	Sanction scale	جدول الجزاء	٢١-٢
21.3	Application of sanctions	تطبيق الجزاءات	٢١-٣
21.4	Misconduct before and between sets	سوء السلوك قبل وبين الأشواط	٢١-٤

SECTION II — الجزء الثانى

THE REFEREES, THEIR RESPONSIBILITIES AND OFFICIAL SIGNALS

الحكام مسئولياتهم والإشارات الرسمية

22.	**Refereeing corps and procedures**	**هيئة التحكيم والإجراءات**	٢٢-
22.1	Composition	التشكيل	٢٢-١
22.2	Procedures	الإجراءات	٢٢-٢
23.	**First referee**	**الحكم الأول**	٢٣-
23.1	Location	مكانه	٢٣-١
23.2	Authority	سلطته	٢٣-٢
23.3	Responsibilities	مسئولياته	٢٣-٣
24.	**Second referee**	**الحكم الثاني**	٢٤-
24.1	Location	مكانه	٢٤-١
24.2	Authority	سلطته	٢٤-٢
24.3	Responsibilities	مسئولياته	٢٤-٣
25.	**Scorer**	**المسجل**	٢٥-
25.1	Location	مكانه	٢٥-١
25.2	Responsibilities	مسئولياته	٢٥-٢
26.	**Linejudges**	**قضاة الخطوط**	٢٦-
26.1	Location	أماكنهم	٢٦-١
26.2	Responsibilities	مسئولياتهم	٢٦-٢
27.	**Official Signals**	**الإشارات الرسمية**	٢٧-
27.1	Referees' hand signals (Diagram 11)	إشارات اليد للحكام (رسم توضيحى ١١)	٢٧-١
27.2	Linejudges' flag signals (Diagram 12)	إشارات الراية لقضاة الخطوط (رسم توضيحى ١٢)	٢٧-٢

SECTION III — الجزء الثالث

DIAGRAMS — الرسوم التوضيحية

GAME CHARACTERISTICS

خصائص اللعبة

Volleyball is a sport played by two teams on a playing court divided by a net. There are different versions available for specific circumstances in order to offer the versatility of the game to everyone.

الكرة الطائرة هى لعبة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة. وتوجد صور مختلفة متاحة لظروف محددة بغرض تقديم مهارات اللعبة لكل فرد.

The object of the game is to send the ball over a net in order to ground it on the opponent's court, and to prevent the same effort by the opponent. The team has three hits for returning the ball (in addition to the block contact).

الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة من فوق الشبكة لإسقاطها فى ملعب المنافس . ومنع نفس المحاولة من المنافس. للفريق ثلاث ضربات لإرجاع الكرة (بالإضافة إلى لمسة حائط الصد).

The ball is put in play with a service: hit by the server over the net to the opponents. The rally continues until the ball is grounded on the playing court, goes "out" or a team fails to return it properly.

توضع الكرة فى اللعب بواسطة الإرسال: تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس. ويستمر التداول حتى تسقط الكرة على ارض الملعب، تذهب « خارج » أو عندما يفشل الفريق فى إعادتها بطريقة صحيحة.

In Volleyball, only the serving team may score a point (except in the deciding set). When the receiving team wins a rally, it gains the right to serve (also scoring a point in the deciding set), and its players rotate one position clock-wise.

فى الكرة الطائرة يجوز للفريق المرسل فقط تسجيل نقطة (فيما عدا الشوط الحاسم). عندما يكسب الفريق المستقبل تداول الكرة ، يحصل على حق الإرسال (كذلك يسجل نقطة فى الشوط الحاسم) ويدور لاعبوه مركزاً واحداً بإتجاه عقرب الساعة.

الجـــزء الأول
SECTION I

اللعـــب
THE GAME



١-٣-٣ خط الوسط

يقسم محور خط الوسط أرض اللعب إلى ملعبين متساويين بقياس ٩ × ٩ متر لكل منهما . ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي الآخر .

١-٤ المناطق والمساحات

١-٤-١ المنطقة الأمامية

في كل ملعب تحدد المنطقة الأمامية بمحور خط الوسط وخط الهجوم الذي يرسم على بعد « ٣ متر » خلف هذا المحور (بما في ذلك عرض هذا الخط) .

في المسابقات العالمية للإتحاد الدولي - يمتد خط الهجوم بإضافة خطوط متقطعة من خطوط الجانب - بـ ٥ خطوط قصيرة طولها ١٥ سم بعرض ٥ سم ، ترسم على بعد ٢٠ سم من بعضها البعض بمجموع طول ١٧٥ سم .

وتعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء خطوط الجانب حتى نهاية المنطقة الحرة .

١-٤-٢ منطقة الإرسال

تكون منطقة الإرسال بمساحة عرضها ٩ متر خلف خط النهاية (يستبعد منها خط النهاية) .

وتحدد جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما ١٥سم ، يرسم خلف خط النهاية بـ ٢٠ سم كإمتداد لخطوط الجانب .وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال .

وتمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة .

١-٤-٣ منطقة التبديل

تحدد منطقة التبديل بالإمتداد لكل من خطي الهجوم حتى منضدة المسجل.

١-٤-٤ منطقة الإحماء

في المسابقات العالمية للإتحاد الدولي ، تقاس مناطق الإحماء بمساحة حوالي ٣ × ٣ متر وتتواجد في كلا أركان تصميم الملعب من جهة المقاعد ، خارج المنطقة الحرة (رسم توضيحي ١)

١-٥ درجة الحرارة

لايقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن ١٠ درجات مئوية (٥٠ فهرنهيت) .

في المسابقات العالمية للإتحاد الدولي ، يكون الحد الأقصى لدرجه الحرارة ٢٥ درجة مئوية (٧٧ فهرنهيت) والحد الأدنى لايقل عن ١٦ درجة مئوية (٦١ فهرنهيت) .

١-٦ الإضاءة

في المسابقات العالمية للإتحاد الدولي يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ وحدة ضوئية لوكس تقاس على إرتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب .

٢- الشبكة والقوائم (رسم توضيحي ٢)

٢-١ إرتفاع الشبكة

٢-١-١ تتواجد أفقياً فوق خط المنتصف شبكة يكون حافتها العليا على إرتفاع ٢,٤٣ متر للرجال ، و ٢,٢٤ متر للسيدات .

٢-١-٢ يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب ، إرتفاع الشبكة (فوق خطي الجانب) يجب أن يكون متساوياً تماماً ويجب الا يزيد عن الإرتفاع القانوني باكثر من "٢ سم" .

٢-٢ **التكوين**

عرض الشبكة متر واحد وطولها ٩,٥ متر تصنع من عيون مربعة سوداء بمقاس ١٠ سم٢ (رسم توضيحي ٣).

عند حافتها العليا يوجد شريط أفقي بعرض ٥ سم ، يصنع من قطعتين مطويتين من القماش الأبيض ومخاط بطول الشبكة بالكامل ، وعند كل من نهايتي هذا الشريط يوجد ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقوائم للمحافظة على شد حافتها العليا .

يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقوائم والمحافظة على شد حافتها العليا .

عند أسفل الشبكة (بدون شريط أفقى) يوجد حبل يمر من خلال العيون لتثبيتها بالقوائم والمحافظة علي شد الجزء السفلى للشبكة .

٢-٣ **الأشرطة الجانبية**

يثبت شريطان من القماش الأبيض عمودياً بالشبكة وتوضع فوق كل خط جانب مباشرة .

ويكونان بعرض ٥ سم وطول ١ متر ويعتبران جزءاً من الشبكة .

٢-٤ **العصا الهوائية**

العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن ، طوله ١,٨٠ متر وبقطر ١٠ مليمتر .

وهي تصنع من الالياف الزجاجية أو أى مادة مماثلة ، يثبت كلا العصاتين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة (رسم توضيحي٣) .

والجزء العلوى من كل عصا وطوله ٨٠ سم يمتد فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول ١٠ سم وبألوان متناسقة ويفضل الأحمر والأبيض .

تعتبر العصا الهوائية جزءاً من الشبكة ومحددة لمجال العبور من الجانبين (رسم توضيحي ٥ مادة ١١-١-١) .

٢-٥ **القوائم**

٢-٥-١ تتواجد القوائم المثبتة للشبكة علي مسافة بين ٥٠ سم ومتر واحد خارج خطي الجانب (رسم توضيحي ٣) ، وهما على إرتفاع ٢,٥٥ متر ويفضل ان يكونا قابلين للتعديل .

٢-٥-٢ القائمان مستديران وأملسان ، يثبتا بالأرض بدون أسلاك ، ويجب ألا يسببا خطورة أو أى إعاقة .

٢-٦ **الأدوات الإضافية**

تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الإتحاد الدولى للكرة الطائرة .

٣- الكرات

٣-١ المقاييس

يجب أن تكون الكرة مستديرة ، ومصنوعة من غلاف جلدى مرن ، بداخله كيس هوائى مصنوع من المطاط أو أى مادة مشابهة .

لونها يجب أن يكون موحداً وفاتحاً

محيطها يكون بين ٦٥-٦٧ سم ووزنها من ٢٦٠-٢٨٠ جرام .

ويجب أن يكون ضغط الهواء الداخلى بها ٠,٣٠ إلى ٠,٣٢٥ كجم/سم٢ (٢٩٤.٣ إلى ٣١٨,٨٢ ملى بار أو هنرى باسكال) .

٣-٢ توحيد الكرات

يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة من نفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط ، الوزن ، ضغط الهواء ، النوع ... الخ .

يجب أن تلعب المسابقات العالمية للإتحاد الدولى بكرات معتمدة.

٣-٣ نظام الثلاث كرات

فى المسابقات العالمية للإتحاد الدولى للكرة الطائرة - يجب إستخدام ثلاث كرات . وفى هذه الحالة يجب تواجد ستة ملتقطى كرات ، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم (رسم توضيحى ١٠).

الفصل الثانى

المشاركون

٤- **الفرق**

٤-١ **تشكيل الفريق**

٤-١-١ يجوز أن يتكون الفريق من ١٢ لاعباً على الأكثر ، مدرب ، مساعد مدرب ، ممرن ، وطبيب بشرى . ويكون أحد اللاعبين هو رئيس الفريق - الذى يجب أن يحدد فى ورقة التسجيل.

فى المسابقات العالمية للإتحاد الدولى، يجب أن يكون الطبيب البشرى معتمداً مسبقاً بمعرفة الإتحاد الدولى للكرة الطائرة.

٤-١-٢ يجوز فقط للاعبين المسجلين فى ورقة التسجيل دخول الملعب واللعب فى المباراة.عندما يقوم المدرب ورئيس الفريق بالتوقيع على ورقة التسجيل ، فإن اللاعبين المسجلين لايمكن تغييرهم.

٤-٢ **أماكن الفريق**

٤-٢-١ يجب على اللاعبين خارج اللعب إما أن يجلسوا على مقاعد فريقهم أو يتواجدوا فى منطقة الإحماء الخاصة بهم (قاعدة ١-٤-٤).المدرب وأعضاء الفريق الآخرين يجلسون على المقاعد ولكن يجوز لهم مغادرتها مؤقتاً.

مقاعد الفرق توضع بجوار منضدة المسجل. خارج المنطقة الحرة. (رسم توضيحى ١).

٤-٢-٢ **يسمح لأعضاء الفريق فقط بالجلوس على المقاعد أثناء المباراة والإشتراك فى فترات الإحماء (قاعدة ٤-١-١)**

٤-٢-٣ **أثناء اللعب ، يجوز للاعبين خارج اللعب الإحماء بدون كور فى منطقة الإحماء (قاعدة ١-٤-٤) وأثناء الأوقات المستقطعة فى المنطقة الحرة خلف أرض ملعبهم.**

أثناء فترات الراحة بين الشوط - يجوز للاعبين إستخدام الكور للإحماء فى المنطقة الحرة.

٤-٣ **الأدوات**

تتكون أدوات اللاعب من فانيلة - شورت - جورب وحذاء رياضى.

٤-٣-١ يجب أن تكون فانيلات ، شورتات وجوارب الفريق موحدة ونظيفة ومن نفس اللون.

٤-٣-٢ يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعال من المطاط أو الجلد وبدون كعب.

فى المسابقات العالمية للإتحاد الدولى للكبار - يجب أن يكون لون أحذية الفريق موحداً. ولكن يجوز أن تكون علاماتها التجارية مختلفة اللون والتصميم.

٤-٣-٢ فانيلات اللاعبين يجب أن تكون مرقمة من ١ إلى ١٨.

أ - يجب أن يوضع الرقم على الفانيلة فى منتصف الصدر والظهر. يجب أن يكون لون الأرقام ووضوحها متناسقاً مع لون ووضوح الفانيلات.

ب - يجب أن يكون الرقم بإرتفاع لايقل عن ١٠ سم على الصدر، ١٥ سم على الظهر، ويكون الشريط المكون للأرقام بعرض لايقل عن ٢ سم.

٤-٣-٤ يجب على رئيس الفريق أن يضع على الفانيلة شريط بقياس ٨ × ٢ سم تحت الرقم الموجود على الصدر.

٤-٣-٥ يمنع إرتداء ملابس بدون أرقام قانونية (قاعدة ٤-٣-٣) أو بالوان مختلفة عن باقى اللاعبين (قاعدة ٤-٣-١).

٤-٤ التغيير فى الأدوات

يجوز للحكم الأول التصريح للاعب أو أكثر بالآتى:

أ - اللعب حافى القدمين.

ب - تغيير الملابس المبتلة بين الأشواط أو بعد التبديل، بشرط أن تكون الملابس الجديدة من نفس اللون، التصميم والرقم.

جـ - اللعب ببدلة التدريب فى الجو البارد - بشرط أن تكون من *نفس اللون والتصميم لجميع* أفراد الفريق.ومرقمة طبقاً للقاعدة (٤-٣-١).

٤-٥ الأشياء الممنوعة

٤-٥-١ يمنع إرتداء الأشياء التى يمكن أن تسبب إصابة أو تعطى ميزة مصطنعة (غير طبيعية) للاعب.

٤-٥-٢ يجوز أن يلبس اللاعبون نظارات على مسئولياتهم الخاصة.

٥- قادة الفريق

كل من رئيس الفريق والمدرب مسئولين عن السلوك والنظام لاعضاء فريقهم.

٥-١ رئيس الفريق

٥-١-١ قبل المباراة : يقوم رئيس الفريق بالتوقيع على ورقة التسجيل وتمثيل فريقه فى إجراء القرعة.

٥-١-٢ أثناء المباراة : رئيس الفريق يعمل كرئيس للشوط طالما هو فى اللعب . عندما لايلعب رئيس الفريق فى الملعب ، يجب على المدرب أو رئيس الفريق نفسه تحديد لاعب آخر فى الملعب ليتولى دور رئيس الشوط . ويظل رئيس الشوط يؤدى مسئولياته لحين : إما أن يستبدل ، أو يعود رئيس الفريق للعب أو بإنتهاء الشوط.

عندما تكون الكرة خارج اللعب -

يسمح لرئيس الشوط فقط دون جميع أعضاء الفريق بالتحدث مع الحكام :

أ ـ يطلب إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير القواعد ويعرض أيضاً طلبات وأسئلة زملائه. وإذا كان الإيضاح لايقنع رئيس الشوط يجب عليه فوراً أن يوضح للحكم عدم موافقته. وبناءاً عليه يحتفظ بحقه فى تسجيل إحتجاج رسمى فى ورقة التسجيل عند نهاية المباراة (قاعدة (٢٣ـ٢ـ٤).

ب ـ يطلب السماح :
- تغيير الأدوات .
- التحقق من مراكز الفرق
- فحص الأرض ، الشبكة ، الكرة .. إلخ

جـ ـ يطلب أوقاتاً مستقطعة وتبديلات (قاعدة ١٦ـ٢ـ١)

٥-١-٣ عند نهاية المباراة : يقوم رئيس الفريق:

أ ـ شكر الحكام والتوقيع على ورقة التسجيل للتصديق على ماجاء بها.

ب ـ إذا كان هو (أو رئيس الشوط البديل) قد سبق وعبر عن عدم موافقته مع الحكم الأول ، يجوز تأكيد عدم الموافقة وتسجيلها كإحتجاج رسمى فى ورقة التسجيل(قاعدة ٥ـ١ـ٢ أ).

٥-٢ المدرب

٥-٢-١ خلال المباراة : يدير المدرب لعب فريقه من خارج أرض اللعب. ويختار ترتيب الدوران الأساسى وإحتياطييهم، ويأخذ أوقات مستقطعة لإعطاء تعليمات. ويتصل رسمياً بالحكم الثانى بخصوص هذه الأعمال.

٥-٢-٢ قبل المباراة : يسجل المدرب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه فى ورقة التسجيل ، وبعد ذلك يوقع عليها.

٥-٢-٣ أثناء المباراة ، يقوم المدرب :

أ ـ قبل كل شوط يعطى المسجل أوالحكم الثانى ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة .

ب ـ يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل ، ولكن يجوز له مغادرته مؤقتاً.

جـ ـ يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.

د ـ يجوز له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين فى الملعب ولكن فقط أثناء جلوسهم على المقاعد أو من خلال منطقة الإحماء ، بدون إزعاج أو تأخير للمباراة.

٥-٣ مساعد المدرب

٥-٣-١ يجلس مساعد المدرب على مقاعد الفريق.

ولكن ليس له حق التدخل فى المباراة.

٥-٣-٢ إذا ترك المدرب فريقه ، يجوز لمساعد المدرب بناءاً على طلب من رئيس الشوط وبتصريح من الحكم الأول تولى مهام المدرب.

أشكال اللعب

٦- لتسجيل نقطة ، للفوز بشوط أو المباراة

٦-١ لتسجيل نقطة

٦-١-١ أخطاء اللعب
عندما يقوم الفريق بأداء لعب مخالف لهذه القواعد ، أو بطريقة أخرى يناقضها - يقوم أحد الحكام بإطلاق صفارة خطأ لعب. يميز الحكام الأخطاء وتحدد الجزاءات طبقاً لهذه القواعد:

أ - إذا تم إرتكاب خطأين أو أكثر على التوالى، فإن الخطأ الأول فقط هو الذى يحتسب.

ب - إذا تم إرتكاب خطأين أو أكثر بين متنافسين فى نفس الوقت، يحتسب خطأ مزدوج ويعاد تداول الكرة.

٦-١-٢ الإجراءات المترتبة على الخطأ
يترتب على الخطأ فقد تداول الكرة : يفوز المنافس للفريق الذى ارتكب الخطأ بتداول الكرة مع أحد الإجراءات التالية:

أ - إذا كان المنافس مرسلاً، يسجل نقطة ويستمر فى الإرسال.

ب - إذاكان المنافس مستقبلاً للإرسال فإنه يكتسب حق الإرسال . بدون تسجيل نقطة (تغيير إرسال) فيما عدا الشوط الحاسم.

جـ - فى الشوط الحاسم (الخامس) عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكرة فإنه يكتسب حق الإرسال وأيضاً تسجيل نقطة.

٦-٢ للفوز بشوط

٦-٢-١ يكتسب الشوط بواسطة الفريق الذى يسجل ١٥ نقطة متقدماً بنقطتين على الأقل. وفى حالة التعادل ١٤-١٤ يستمر اللعب حتى تحقيق التقدم بنقطتين (١٦-١٤، ١٧-١٥).

٦-٢-٢ فى الأشواط الاربعة الأولى فإن النقطة المحددة هى ١٧: وذلك بعد التعادل ١٦-١٦ فإن الفريق الذى يسجل النقطة ١٧ يفوز بالشوط متقدماً بنقطة واحدة فقط.

٦-٢-٣ فى الشوط الحاسم (الخامس) لايوجد نقطة محددة : فى حالة التعادل ١٤-١٤ يستمر اللعب حتى الوصول بالتقدم بنقطتين.

٦-٣ للفوز بالمباراة

٦-٣-١ يفوز بالمباراة الفريق الذى يكسب ثلاثة أشواط.

٦-٣-٢ فى حالة التعادل ٢ - ٢ ، يلعب الشوط الحاسم (الخامس) بنظام تسجيل تداول النقاط (قاعدة ٦-١-٢ج).

٦-٤ **الفريق المتخلف والغير مكتمل**

٦-٤-١ إذا رفض فريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفاً ومنسحباً من المباراة بنتيجة صفر/٣ للمباراة وصفر/١٥ لكل شوط.

٦-٤-٢ إذا لم يتواجد فريق على ارض الملعب في الوقت المحدد دون عذر مقبول (يعتبر متخلفاً) وبنفس النتيجة كما في القاعدة ٦-٤-١.

٦-٤-٣ إذا اعلن عدم إكتمال الفريق في الشوط أو المباراة (قاعدة٧-٣-١ أ) يخسر الشوط أو المباراة - ويعطى للفريق المنافس النقاط أو الأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة. ويحتفظ الفريق الغير مكتمل بنقاطه وأشواطه.

٧- **تكوين اللعب**

٧-١ **القرعة**

قبل المباراة، يقوم الحكم الاول بإجراء قرعة لتحديد الإرسال الأول وجانبي الملعب في الشوط الأول.

في حالة لعب شوط حاسم، فإنه يتم إجراء قرعة جديدة.

٧-١-١ تجرى القرعة في حضور رئيسي الفريقين.

٧-١-٢ الفائز بالقرعة يختار :

إما أ - الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال

أو ب - جانب الملعب.

يأخذ الخاسر الإختيار المتبقي.

٧-١-٣ في حالة تعاقب فترات الإحماء، يقوم الفريق الذي سيؤدي الإرسال الأول دوره أولاً عند الشبكة.

٧-٢ **فترة الإحماء**

٧-٢-١ قبل المباراة، إذا كان هناك ملعب آخر تحت تصرف الفريقين، يأخذ كل فريق فترة ٣ دقائق للإحماء عند الشبكة. أما إذا لم يتوفر ذلك يجوز أن يأخذ كل منهم ٥ دقائق.

٧-٢-٢ إذا وافق رئيسا الفريقين على الإحماء عند الشبكة معاً. يجوز للفريقين الإحماء لمدة ٦ أو ١٠ دقائق طبقاً للقاعدة (٧-٢-١).

٧-٣ **ترتيب دوران الفريق**

٧-٣-١ أ - يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين للفريق في الملعب.

ب - ترتيب دوران الفريق الاساسي يحدد ترتيب اللاعبين في الملعب. ويظل هذا الترتيب خلال الشوط.

٧-٣-٢ قبل بداية كل شوط، يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه في ورقة الدوران - والتي تسلم بعد ملئها وتوقيعها للحكم الثاني أو المسجل.

٧-٣-٣ اللاعبون الغير مسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم إحتياطيون

لهذا الشوط.

٧-٣-٤ بمجرد تسليم ورقة الدوران للحكم الثاني او المسجل - لايسمح بأى تغيير فى ترتيب الدوران بدون تبديل عادى.

٧-٣-٥ أ - إذا تم إكتشاف تعارض بين ورقة ترتيب الدوران ومواقف اللاعبين الفعلية فى الملعب قبل بدء الشوط. يجب تصحيح مراكز اللاعبين طبقاً لما هو فى ورقة الدوران - وذلك بدون جزاء.

ب - وبالمقابل: إذا كان هناك لاعب فى الملعب غير مسجل إطلاقاً فى ورقة ترتيب الدوران، قبل بدء الشوط، فيجب تصحيح ترتيب الدوران طبقاً لما هو فى ورقة ترتيب الدوران. وذلك بدون جزاء.

على كل حال، إذا رغب المدرب الإبقاء على هذا اللاعب (اللاعبون) الغير مسجل فى الملعب فإنه يجب عليه طلب تبديل قانونى (تبديلات) والتى سوف تسجل فى ورقة التسجيل.

٧-٤ المراكز

عند لحظة ضرب الكرة بمعرفة المرسل - يجب على كل فريق أن يكون فى مراكزه وفى حدود ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل).

٧-٤-١ أماكن اللاعبين ترقم كالآتى :

اللاعبون الثلاثة الموجودون على إمتداد الشبكة هم لاعبو الصف الأمامى ويشغلون المراكز٤ (أمامى ايسر)٣(وسط أمامى) و٢ (أمامى أيمن).

أما اللاعبون الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفى ويشغلون المراكز ٥ (خلفى أيسر) ٦ (خلفى أوسط) ومركز ١ (خلفى أيمن).

٧-٤-٢ أ - يجب على كل لاعب من الصف الخلفى أن يكون فى مركز أبعد للخلف من الشبكة عن اللاعب المناظر له من الصف الأمامى.

ب - لاعبو الصف الأمامى ولاعبو الصف الخلفى على التوالى يجب أن يكونوا فى وضع جانبى كما فى الترتيب الموضح فى القاعدة ٧-٤-١.

٧-٤-٣ تحدد مراكز اللاعبين ويتم التأكد منها طبقاً لمواقع اقدامهم الملامسة للأرض وكالآتى: (رسم توضيحى رقم ٤).

أ - يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم أى لاعب من لاعبى الصف الأمامى أقرب إلى خط الوسط من قدمى لاعبى الصف الخلفى المناظر له.

ب - يجب أن يكون جزء من كل من قدم لاعب الجهة اليمنى (اليسرى) أقرب إلى الخط الجانبى الأيمن (الأيسر) من اقدام لاعب الوسط الذى فى صفه.

٧-٤-٤ بمجرد إرسال الكرة ،

يجوز للاعبين التحرك لشغل أى مركز فى ملعبهم والمنطقة الحرة.

٧-٥ خطأ المركز

٧-٥-١ يرتكب الفريق خطأ المركز إذا كان أى لاعب/لاعبة فى غير مركزه الصحيح فى اللحظة التى يضرب فيها المرسل الكرة (قواعد٧-٣ و٧-٤) .

٧-٥-٢ إذا ارتكب المرسل خطأ إرسال عند تنفيذ الإرسال (قواعد ١٣-٤ و١٣-٧-١-ب).. فإن خطأ المرسل يسبق خطأ المركز.

٧-٥-٣ إذا أصبح الإرسال خطأ بعد ضربة الإرسال (قاعدة ١٣-٧-٢) فإن خطأ المركز هو الذى يحتسب.

٧-٥-٤ يؤدى خطأ المركز إلى النتائج التالية:

أ - يجازى الفريق بفقد تداول الكرة (قاعدة ٦-١-٢).

ب - تصحح مراكز اللاعبين.

٧-٦ الدوران

٧-٦-١ يحدد ترتيب الدوران بالترتيب الأساسى للفريق - ويراقب بترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين خلال الشوط.

٧-٦-٢ عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال، يدور لاعبيه مركزاً واحداً فى إتجاه عقرب الساعة : اللاعب فى مركز ٢ يدور إلى مركز ١ للقيام بالإرسال واللاعب فى مركز ١ يدور إلى مركز ٦ .. إلخ.

٧-٧ خطأ الدوران

٧-٧-١ يرتكب خطأ الدوران عندما لايؤدى الإرسال طبقاً لترتيب الدوران (قاعدة ٧-٦-١) وهذا يؤدى إلى الإجراءات التالية:

أ - مجازاة الفريق بفقد تداول الكرة (قاعدة ٦-١-٢).

ب - تصحيح ترتيب دوران اللاعبين.

٧-٧-٢ بالإضافة إلى ذلك، يقوم المسجل بتحديد اللحظة الفعلية التى ارتكب فيها الخطأ، ويتم إلغاء جميع النقاط التى سجلها الفريق المخطىء نتيجة لذلك. وتبقى نقاط المنافس كما هى.

إذا تعذر تحديد هذه اللحظة، لايتم إلغاء أى نقطة (نقاط) - والجزاء الوحيد هو فقد تداول الكرة.

٨- تبديل اللاعبين

التبديل هو الإجراء الذى بموجبه يغادر لاعب الملعب ويشغل لاعب آخر مركزه.

يتطلب التبديل تصريح الحكم (لإجراءات التبديل انظر قاعدة ١٦ـ٥).

٨ـ١ **حدود التبديلات**

٨ـ١ـ١ يسمح بإجراء ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق في كل شوط. ويجوز إجراء تبديل للاعب أو أكثر في نفس الوقت.

٨ـ١ـ٢ يجوز للاعب الذى بدأ فى ترتيب الدوران الأساسى مغادرة اللعب والعودة، ولكن لمرة واحدة فقط فى الشوط، وفى مركزه السابق فقط من ترتيب الدوران.

٨ـ١ـ٣ يجوز للاعب البديل أن يدخل اللعب مرة واحدة فى الشوط فى مكان اللاعب الذى بدأ فى ترتيب الدوران، ويمكن أن يستبدل فقط باللاعب الذى حل محله.

٨ـ٢ **التبديل الإستثنائى**

يتم تبديل اللاعب المصاب الذى لايستطيع الإستمرار فى اللعب تبديلاً قانونياً. إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فيحق لهذا الفريق إجراء تبديل إستثنائى خارج حدود القاعدة ٨ ـ١.

٨ـ٣ **التبديل بسبب الطرد**

يجب أن يستبدل اللاعب المطرود أو المستبعد (قواعد ٢١ـ٢ـ٣ و ٢١ـ٢ـ٤) من خلال تبديل قانونى. إذا لم يكن ذلك ممكناً يعلن عدم إكتمال الفريق (قاعدة ٦ـ٤ـ٣).

٨ـ٤ **التبديل غير القانونى**

٨ـ٤ـ١ يكون التبديل غير قانونى إذا زاد عن الحدود الموضحة فى قاعدة ٨ ـ١ (فيما عدا الحالة فى قاعدة ٨ ـ٢).

٨ـ٤ـ٢ عندما يجرى الفريق تبديل غير قانونى ويستأنف اللعب (قاعدة ٩ـ١) يجب إتباع الإجراءات التالية:

أ ـ يجازى الفريق بفقد تداول الكرة.

ب ـ يصحح التبديل.

جـ ـ تلغى النقاط التى سجلها الفريق المخطىء منذ إرتكاب الخطأ. وتظل نقاط الفريق المنافس سارية.

حركات اللعب

٩- حالات اللعب

٩-١ الكرة فى اللعب

تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها من الحكم الأول

٩-٢ الكرة خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب من لحظة الخطأ الذى يصفر عليه أحد الحكام. وفى حالة عدم وجود خطأ تعتبر من لحظة إطلاق الصفارة.

٩-٣ الكرة « داخل »

تكون الكرة بالداخل عندما تلمس أرض الملعب بما فيها خطوط الحدود (قاعدة ١-٣-٢)

٩-٤ الكرة « خارج »

تعتبر الكرة « بالخارج » عندما:

أ - يلمس جزء من الكرة الأرض بالكامل خارج خطوط الحدود.

ب - تلمس أى عائق خارج الملعب ، السقف أو أى شخص خارج اللعب.

جـ - تلمس العصا الهوائية ، الاحبال ، القوائم أو الشبكة نفسها خارج شرائط الجانب.

د - تعبر المستوى العمودى للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور:

- أثناء الإرسال أو
- فى إتجاه ملعب المنافس

١٠- لعب الكرة

يجب على كل فريق أن يلعب فى منطقة ومجال اللعب الخاصة به (فيما عدا ماده ١١-١-٢) وعلى كل فإنه يمكن إرجاع الكرة فيما وراء المنطقة الحرة.

١٠-١ ضربات الفريق

يحق لكل فريق بثلاث ضربات على الأكثر (بالإضافة للصد قاعدة ١٥-٤-١) لإعادة الكرة ، إذا استخدم أكثر من ذلك فإن الفريق يرتكب خطأ : أربع ضربات.

ضربات الفريق لاتتضمن فقط الضربات المتعمدة من اللاعب ولكن أيضاً اللمسات غير المتعمدة للكرة.

١٠-١-١ اللمسات المتتالية (فى نفس الوقت) لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين (فيما عدا قواعد (١٠-٢-٣ ، ١٥-٢-١، ١٥-٤-٢).

١٠-١-٢ اللمسات المشتركة الفورية

يجوز أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة فى نفس الوقت.

أ ـ عندما يلمس زميلان (ثلاثة) الكرة فى نفس الوقت ، فإنها تعتبر ضربتان (ثلاثة) (بإستثناء الصد) ، فإذا ما وصلوا للكرة ولكن لمسها أحدهم ، فإن ذلك يحتسب ضربة واحدة . تصادم اللاعبين لايعتبر خطأ .

ب ـ عندما يلمس متنافسان الكرة فى نفس الوقت فوق الشبكة وظلت الكرة فى اللعب ، يحق للفريق الذى يستقبل الكرة ثلاث ضربات أخرى. ومثل هذه الكرة إذا خرجت خارج الملعب فيكون الخطأ على الفريق الذى بالجهة العكسية .

جـ ـ إذا أدت اللمسات المشتركة بين لاعبين متنافسين إلى « مسك » (قاعدة ١٠-٢-٢) فإنها تعتبر خطأ مزدوج (قاعدة ٦-١-١- ب) ويعاد تداول الكرة .

١٠-١-٣ الضربة بالمساعدة

« فى محيط منطقة اللعب » لايسمح للاعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أى جسم / عائق بغرض الوصول إلى الكرة .

وعلى كل فإن اللاعب الذى على وشك إرتكاب خطأ (لمس الشبكة أو عبور خط الوسط ... إلخ) يجوز إيقافه أو جذبه للخلف بواسطة زميل.

١٠-٢ خصائص الضربة

١٠-٢-١ يجوز أن تلمس الكرة أى جزء من الجسم.

١٠-٢-٢ يجب أن تضرب الكرة دون أن تمسك أو ترمى ، ويمكن إرتدادها فى أى إتجاه.

١٠-٢-٣ يجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم ، بشرط أن تحدث اللمسات فى نفس الوقت.

إستثناءات :

أ ـ أثناء الصد ، يجوز أن تحدث عدة لمسات متتالية من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد (قاعدة ١٥-٢-١) بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

ب ـ أثناء الضربة الأولى للفريق (قواعد ١٠-١، ١٥-٤-١) يجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم على التوالى بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

١٠-٣ الأخطاء فى لعب الكرة

أ ـ أربع ضربات : إذا ضرب فريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها (قاعدة ١٠-١).

ب ـ الضربة بالمساعدة : يأخذ اللاعب مساعدة من زميل أو أى شىء / عائق فى حدود منطقة اللعب بغرض الوصول للكرة (قاعدة١٠-١-٣).

جـ - « مسك » : لايضرب اللاعب الكرة ، وتمسك الكرة أو ترمى (قاعدة ١٠-٢-٢).

د - لمسة مزدوجة : يضرب لاعب الكرة مرتين متتاليتين أو تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسمه على التوالى (قاعدة ١٠-٢-٣) .

١١- الكرة عند الشبكة

١١-١ عبور الكرة للشبكة

١١-١-١ يجب أن تعبر الكرة المرسلة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور (رسم توضيحى رقم ٥). مجال العبور هو الجزء من المستوى العمودى للشبكة والمحدد كالآتى:

أ - أسفل ، بالحافة العليا للشبكة.

ب - الجانبين ، بالعصا الهوائية وإمتدادها الوهمى.

جـ - أعلى ، بالسقف.

١١-١-٢ يجوز إعادة الكرة التى عبرت الشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور فى حدود ضربات الفريق بشرط :

- عدم لمس اللاعب لملعب المنافس.
- عند إرجاع الكرة ، تعبر الشبكة ثانية خارج مجال العبور من نفس جهة الملعب.

لايجوز للفريق المنافس منع هذا الأداء.

١١-١-٣ تعتبر الكرة « بالخارج » عندما تعبر بالكامل المجال السفلى تحت الشبكة (رسم توضيحى رقم ٥)

١١-٢ لمس الكرة للشبكة

يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها (قاعدة ١١-١-١) فيما عدا الإرسال.

١١-٣ الكرة فى الشبكة

١١-٣-١ يجوز إستعادة الكرة التى تصطدم بالشبكة من خلال الثلاث ضربات المحددة للفريق (قاعدة ١٠-١) فيما عدا الإرسال.

١١-٣-٢ إذا مزقت الكرة فتحات الشبكة أو أسقطتها يلغى تداول الكرة ويعاد اللعب (إستثناء : الإرسال قاعدة ١١-٢)

١٢- اللاعب عند الشبكة

١٢-١ الوصول خلف الشبكة

١٢-١-١ فى الصد : يجوز للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة ، بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء قيامه بالضربة الهجومية (قاعدة ١٥-٣).

١٢-١-٢ يسمح للاعب بمرور

يده خلف الشبكة بعد الضربة الهجومية ، بشرط أن تكون اللمسة قد تمت فى مجال ملعبه.

١٢-٢ إجتياز أسفل الشبكة

١٢-٢-١ يسمح بالإجتياز للعب المنافس أسفل الشبكة بشرط ألا يتداخل فى لعب المنافس.

١٢-٢-٢ الإجتياز لملعب المنافس خلف خط الوسط:

أ - يسمح بلمس ملعب للمنافس بالقدم (الأقدام) أو اليد (الأيدى) بشرط أن يبقى جزء من القدم المجتازة (الأقدام) أو اليد (الأيدى) إما ملامساً لخط الوسط أو فوقه مباشرة.

ب - يمنع لمس ملعب المنافس بأى جزء آخر من الجسم.

١٢-٢-٣ يجوز للاعب دخول ملعب المنافس بعد أن تكون الكرة خارج اللعب (قاعدة ٩-٢).

١٢-٢-٤ يجوز للاعب الإجتياز للمنطقة الحرة للمنافس بشرط أن لايتداخل مع لعب المنافس.

١٢-٣ لمس الشبكة

١٢-٣-١ لمس الشبكة يكون خطأ ، فيما عدا عندما لايحاول اللاعب لعب الكرة ويلمس الشبكة بدون قصد.

١٢-٣-٢ بمجرد ضرب الكرة يجوز للاعب لمس القوائم ، الأحبال أو أى جسم آخر خارج طول الشبكة بالكامل بشرط الا يتداخل فى لعب المنافس .

١٢-٣-٣ عندما تصطدم الكرة فى الشبكة وتتسبب فى أن تلمس منافس ، لايرتكب خطأ .

١٢-٤ أخطاء اللاعب عند الشبكة

أ - يلمس اللاعب الكرة أو منافس فى مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس (قاعدة ١٢-١-١) .

ب - يجتاز اللاعب لمجال المنافس أسفل الشبكة متداخلاً فى لعبه (قاعدة ١٢-٢-١) .

جـ - يجتاز اللاعب للعب المنافس (قاعدة ١٢-٢ -٢ ب) .

د - يلمس اللاعب الشبكة (قاعدة ١٢-٣-١) .

١٣- الإرسال

الإرسال هو الأداء لوضع الكرة فى اللعب بواسطة اللاعب الخلفى الأيمن ، المتواجد فى منطقة الإرسال (قاعدة ١٣-٤-١).

١٣-١ الإرسال الأول فى الشوط

١٣-١-١ الإرسال الأول فى الشوط الأول

وكذلك الشوط الحاسم (الخامس) ينفذ بواسطة الفريق المحدد بالقرعة (قاعدة ٧-١).

١٢-١-٢ تبدأ الأشواط الأخرى بالإرسال للفريق الذى لم يقم بالإرسال أولاً فى الشوط السابق .

١٢-٢ ترتيب الارسال

١٢-٢-١ يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل فى ورقة ترتيب الدوران (قاعدة ٧-٣-١ ، ب).

١٢-٢-٢ بعد الإرسال الأول فى الشوط ، يحدد اللاعب الذى يقوم بالإرسال كالآتى :

أ - عندما يفوز الفريق المرسل بتداول الكرة يؤدى اللاعب (أوبديله) الذى قام بالإرسال سابقاً الإرسال مرة أخرى .

ب - عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكرة ، يحق له أداء الإرسال والدوران (قاعدة ١٠-٢) . ويقوم بالإرسال اللاعب الذى تحرك من مركز الصف الأمامى الأيمن إلى مركز الصف الخلفى الأيمن .

١٢-٣ السماح بالارسال

يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدان للعب وأن المرسل يستحوذ على الكرة .

١٢-٤ تنفيذ الارسال

١٢-٤-١ يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو أى جزء من الذراع بعد أن تقذف لأعلى أو تترك من اليد وقبل أن تلمس أى جزء آخر من جسمه أو مسطح اللعب.

١٢-٤-٢ فى لحظة ضرب الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز ، يجب على المرسل عدم لمس الملعب (متضمناً خط النهاية) أو الأرض خارج منطقة الإرسال .

بعد الضربة ، يجوز له أن يخطو أو ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب.

١٢-٤-٣ يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال خمس ثوان بعد صفارة الحكم للإرسال .

١٢-٤-٤ الإرسال الذى ينفذ قبل صفارة الحكم يلغى ويعاد .

١٢-٥ محاولة الارسال

١٢-٥-١ إذا ترك المرسل الكرة تهبط على الأرض بعد قذفها أو تركها دون أن تلمسه فإنها تعتبر محاولة إرسال .

١٢-٥-٢ بعد محاولة الإرسال ، يصرح الحكم بالإرسال مرة ثانية ، دون أى تأخير ، ويجب على المرسل تنفيذ الإرسال فى خلال الثلاث ثوان التالية .

١٢-٥-٣ يسمح بمحاولة إرسال واحدة فقط لكل إرسال.

١٢-٦ إخفاء الإرسال

١٢-٦-١ يجب على لاعبي الفريق المرسل أن لايمنعوا منافسيهم من رؤية المرسل أو مسار الكرة من خلال إخفاء الإرسال .

١٢-٦-٢ إخفاء إرسال فردى
يقوم لاعب من الفريق المرسل بإخفاء إرسال فردى ، إذا قام بتحريك ذراعيه ، القفز أو التحرك من جانب لآخر .. إلخ . عند تنفيذ الإرسال وأرسلت الكرة من فوقه .

١٢-٦-٣ إخفاء إرسال جماعى
يقوم الفريق بإخفاء إرسال جماعى عندما يختفى المرسل خلف مجموعة من لاعبين أو أكثر من زملائه وأرسلت الكرة من فوقهم (رسم توضيحى رقم ٦) .

١٢-٧ أخطاء الإرسال

١٢-٧-١ أخطاء الإرسال
الأخطاء التالية تؤدى إلى تغيير الإرسال ، حتى لو كان المنافس فى غير مركزه :

أ - أخل بترتيب الإرسال (قاعدة ١٣-٢).
ب - لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة (قاعدة ١٣-٤).
جـ - أخل بقاعدة محاولة الإرسال (قاعدة ١٣-٥).

١٢-٧-٢ أخطاء الإرسال بعد ضرب الكرة :

بعد ضرب الكرة بصورة صحيحة ، يصبح الإرسال خطأ (مالم يكن أحد اللاعبين فى غير مركزه) إذا كانت الكرة :قاعدة (١٣-٨-٢) .

أ - لمست لاعب من الفريق المرسل أولم تعبر المستوى العمودى للشبكة .

ب - لمست الشبكة (قاعدة ١١-٢).

جـ - خرجت « خارج اللعب « قاعدة (٩-٤).
د - مرت فوق إخفاء إرسال فردى أو جماعى (قاعدة ١٣-٦) .

١٢-٨ أخطاء الإرسال والمراكز

١٢-٨-١ إذا قام المرسل بخطأ فى الإرسال (تنفيذ غير صحيح - ترتيب دوران خاطىء ... إلخ) وكان المنافس فى غير مركزه. فإن خطأ الإرسال هو الذى يجازى .

١٢-٨-٢ وبدلاً من ذلك. إذا كان تنفيذ الإرسال صحيحاً. ولكن توابع الإرسال أصبحت خطأ (لمس الشبكة - خرجت « خارج » - إخفاء إرسال ... إلخ) فإن خطأ الدوران هو الذى حدث أولاً ويجازى .

١٤- الضربة الهجومية

١٤-١ الضربة الهجومية

١٤-١-١ كل الحركات التى توجه الكرة فى إتجاه المنافس، فيما عدا الإرسال والصد تعتبر ضربات هجومية.

١٤-١-٢ أثناء الضربة الهجومية ، يسمح بالإسقاط إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصاحبة الكرة باليد .

١٤-١-٣ تعتبر الضربة الهجومية انها قد اكتملت لحظة عبور الكرة بالكامل للمستوى العمودى للشبكة أولمسها بواسطة أحد المنافسين .

١٤-٢ حدود الضربة الهجومية

١٤-٢-١ يجوز للاعب الصف الامامى تكملة الضربة الهجومية من أى إرتفاع بشرط أن تكون لمسته للكرة قد تمت فى مجال ملعبه (فيما عدا القاعدة ١٤-٢-٤) .

١٤-٢-٢ يجوز للاعب الصف الخلفى تكملة الضربة الهجومية من أى إرتفاع من خلف المنطقة الامامية :

أ - عند إرتقائه ، يجب الا تلمس قدم (أقدام) اللاعب خط الهجوم أو تعبر فوقه.

ب - بعد قيامه بالضربة ، يجوز له الهبوط فى المنطقة الامامية (قاعدة ١-٤-١).

١٤-٢-٣ يجوز للاعب الصف الخلفى أيضاً تكملة ضربة هجومية من المنطقة الأمامية ، إذا كان جزء من الكرة لحظة لمسها أسفل الحافة العليا للشبكة (رسم توضيحى ٧) .

١٤-٢-٤ لايسمح لأى لاعب بتكملة ضربة هجومية لإرسال المنافس ، عندما تكون الكرة فى المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل.

١٤-٣ أخطاء الضربة الهجومية

أ - يضرب اللاعب الكرة وهى فى مجال لعب الفريق المنافس (قاعدة ١٤-٢-١).

ب - يضرب اللاعب الكرة « خارج » (قاعدة ٩-٤) .

جـ - يكمل لاعب الصف الخلفي ضربة هجومية من المنطقة الأمامية ، عندما تكون الكرة بالكامل لحظة ضربها ، أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة (قاعدة ١٤-٢-٣) .

د - يكمل اللاعب ضربة هجومية لإرسال المنافس عندما تكون الكرة فى المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل (قاعدة ١٤-٢-٤) .

١٥- الصد

١٥-١ القيام بالصد

١٥-١-١ القيام بالصد هو أداء اللاعبين القريبين من الشبكة لإعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة .

١٥-١-٢ محاولة الصد
محاولة الصد هى الأداء للصد بدون لمس الكرة .

١٥-١-٣ الصد المكتمل
يكتمل الصد عندما تلمس الكرة القائم بالصد (رسم توضيحى ٨) ويسمح فقط للاعبى الصف الأمامى بتكملة الصد.

١٥-١-٤ الصد الجماعى
ينفذ الصد الجماعى بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض ، ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة .

١٥-٢ لمسة الصد

١٥-٢-١ يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد بشرط أن تكون اللمسات قد تمت خلال حركة واحدة.

١٥-٢-٢ يجوز حدوث هذه اللمسات بأي جزء من الجسم .

١٥-٣ الصد داخل مجال المنافس

عند الصد ، يجوز للاعب وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة بشرط ألا تتداخل هذه الحركة فى لعب المنافس ، وعلى ذلك فإنه لايسمح بلمس الكرة خلف الشبكة ألا بعد قيام المنافس بتنفيذ الضربة الهجومية .

١٥-٤ الصد وضربات الفريق

١٥-٤-١ لمسة الصد لاتحتسب كضربة للفريق (قاعدة ١٠-١). وبالتالى بعد لمسة الصد ، يحق للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة .

١٥-٤-٢ اللمسة الأولى بعد الصد يمكن تنفيذها بواسطة أى لاعب ، بما فى ذلك اللاعب الذى لمس الكرة أثناء الصد.

١٥-٥ صد الإرسال

١٥-٦ ممنوع صد إرسال المنافس .

أخطاء الصد

أ - يلمس القائم بالصد الكرة فى مجال المنافس إما قبل أو لحظة الضربة الهجومية للمنافس (قاعدة ١٥-٣).

ب - يكمل لاعب الصف الخلفى الصد أويشترك فى صد مكتمل (قاعدة ١٥-١-٣) ، (قاعدة ١٥-١-٤).

جـ - صد إرسال المنافس (قاعدة ١٥-٥).

د - ترسل الكرة « خارجاً » من الصد (قاعدة ٩-٤).

هـ - صد الكرة فى مجال المنافس خارج العصا الهوائية.

التوقفات والتأخيرات

١٦- توقفات اللعب القانونية

توقفات اللعب القانونية هي الأوقات المستقطعة للراحة وتبديلات اللاعبين.

١٦-١ عدد التوقفات القانونية

لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين وستة تبديلات كحد أقصى في كل شوط .

١٦-٢ طلب التوقفات القانونية

١٦-٢-١ يجوز طلب التوقفات بواسطة المدرب أو رئيس الشوط ، وبواسطتهم فقط

ويتم الطلب بإظهار إشارة اليد المطلوبة (رسم توضيحي ١١-٤ ، ١١-٥) عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل صفارة الإرسال .

١٦-٢-٢ يسمح طلب تبديل قبل بداية الشوط ، ويجب تسجيله كتبديل قانوني في هذا الشوط.

١٦-٣ التوقفات المتتالية

١٦-٣-١ طلب وقت أو وقتين مستقطعين للراحة وطلب واحد لتبديل لاعب بواسطة أي فريق يجوز أن يلي أي منهم الآخر دون الحاجة لإستئناف اللعب .

١٦-٣-٢ وعلى كل ، لايسمح لفريق بطلب تبديلات متتالية خلال نفس التوقف للعب ، ولكن يجوز تبديل لاعبين أوأكثر أثناء نفس التوقف (قاعدة ٨-١-١) .

١٦-٤ الأوقات المستقطعة للراحة والأوقات المستقطعة الفنية

١٦-٤-١ الوقت المستقطع يستغرق ٣٠ ثانية .

في المسابقات العالمية للإتحاد الدولي تطبق الأوقات المستقطعة للراحة كالآتي :

أ - خلال الاشواط من ١-٤ يوجد ، وقتين "مستقطعين للراحة" لكل شوط ، يستغرق كل منهما دقيقة واحدة. يتم تطبيقهما تلقائياً عند وصول الفريق المتقدم إلى ٥ نقاط و١٠ نقاط.

وبناءاً عليه ، يجوز لكل فريق طلب وقت مستقطع قانوني واحد مدته ٣٠ ث في كل من هذه الاشواط.

ب - في الشوط الحاسم (الخامس)، لايوجد « أوقات مستقطعة فنية » ويجوز لكل فريق طلب وقتين

مستقطعين عاديين فقط لمدة ٣٠ ثانية .

١٦-٤-٢ أثناء جميع الأوقات المستقطعة للراحة و « الأوقات المستقطعة الفنية » يجب على اللاعبين فى الملعب التوجه إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم .

١٦-٥ تبديل لاعب

للتحديد (انظر قاعدة ٨-١)

١٦-٥-١ يجب أن ينفذ التبديل فى منطقة التبديل(قاعدة ١-٤-٣) ;

١٦-٥-٢ يستغرق التبديل فقط الوقت اللازم لتسجيل التبديل فى إستمارة التسجيل والسماح بدخول وخروج اللاعبين .

١٦-٥-٣ عند لحظة طلب التبديل ، يجب أن يكون اللاعب (اللاعبين) البديل مستعداً للدخول ، واقفاً بالقرب من المدرب (قاعدة ٥-٢-٣- ب) .

إذا كانت الحالة غير ذلك ، لايمنح التبديل ويجازى الفريق بالتأخير (قاعدة ١٧-٢).

فى المسابقات العالمية للإتحاد الدولى ، تستخدم اللوحات المرقمة لتسهيل التبديل .

١٦-٥-٤ إذا أراد المدرب إجراء أكثر من تبديل واحد ، يجب عليه أن يشير بالعدد عند طلبه ، وفى هذه الحالة ، فإن التبديلات يجب أن تؤدى على التوالى زوج من اللاعبين بعد الآخر .

١٦-٦ الطلبات الخاطئة

١٦-٦-١ يكون طلب التوقف خاطئاً :

أ - أثناء التداول أو عند لحظة صفارة الإرسال أو بعدها (قاعدة ١٦-٢-١) .

ب - بواسطة عضو فى الفريق غير مصرح له بذلك (قاعدة ١٦-٢-١).

جـ - لتبديل لاعب قبل إستئناف اللعب بعد تبديل سابق لنفس الفريق (قاعدة ١٦-٣-٢) .

د - بعد إستنفاد الأعداد المصرح بها للأوقات المستقطعة والتبديلات المسموح بها (قاعدة ١٦-١).

١٦-٦-٢ أى طلب خاطىء لايؤثر ولايؤخر اللعب ، يرفض بدون أى جزاء إلا فى حالة تكراره فى نفس الشوط (قاعدة١٧-١- د).

١٧- تأخيرات اللعب

١٧-١ أنواع التأخيرات

الأداء الخاطىء للفريق والذى يعطل إستئناف اللعب يعتبر تأخيراً ويتضمن :

أ - تأخير التبديل.

ب ـ إطالة التوقفات الأخرى ، بعد أن يكون قد طلب منه إستئناف اللعب .

جـ ـ طلب تبديل غير قانونى (قاعدة ٨ـ٤).

د ـ تكرار طلب خاطىء فى نفس الشوط (قاعدة ١٦ـ٦ـ٢).

هـ ـ تأخير اللعب من لاعب فى الملعب .

١٧-٢ جزاءات التأخير

١٧-٢-١ الجزاء لـ « لفت نظر للتأخير » أو « إنذار للتأخير » يعتبر جزاء للفريق.

١٧-٢-٢ التأخير الأول للفريق فى الشوط يجازى بـ « لفت نظر للتأخير ».

١٧-٢-٣ التأخير الثانى والتأخيرات المتتالية من أى نوع بواسطة أى لاعب أو أى عضو آخر من نفس الفريق فى نفس الشوط يجازى بـ « إنذار للتأخير » خسارة تداول الكرة .

١٨- توقفات اللعب الإستثنائية

١٨-١ الإصابة

١٨-١-١ إذا وقع حادث خطير عندما تكون الكرة فى اللعب ، يجب على الحكم إيقاف اللعب فوراً ويسمح للمساعدات الطبية بدخول الملعب.

عندئذ يعاد تداول الكرة .

١٨-١-٢ إذا تعذر تبديل اللاعب المصاب ، قانونياً أو إستثنائياً (قاعدة ٨ـ١ ، ٨ـ٢) يعطى للاعب ٣ دقائق وقت للعلاج ، ولكن ليس لأكثر من مرة واحدة لنفس اللاعب فى المباراة .

إذا لم يتم شفاء اللاعب ، يعلن عن عدم إكتمال فريقه (قاعدة ١٧ـ٣ـ١ـ١) .

١٨-٢ التدخل الخارجى

إذا حدث أى تدخل خارجى أثناء اللعب ، يوقف اللعب ويعاد تداول الكرة .

١٨-٣ التوقفات المطولة

١٨-٣-١ إذا أدت ظروف طارئة لإيقاف المباراة ، فإن الحكم الأول ، المنظم ، لجنة المراقبة ، إذا تواجد أحدهم ، يقرر الخطوات التى تتخذ لإعادة الحالات الطبيعية .

١٨-٣-٢ فى حالة حدوث توقف أو عدة توقفات لمدة لاتزيد فى مجموعها عن ٤ ساعات :

أ ـ إذا استؤنفت المباراة على نفس الملعب ، فإن الشوط المتوقف يستكمل طبيعياً بنفس النتيجة، ونفس اللاعبين ومراكزهم ، ويحتفظ بنتائج الأشواط السابقة التى لعبت من قبل .

ب ـ إذا استؤنفت المباراة على

ملعب آخر ، يلغى الشوط الذى حدث فيه التوقف ، ويعاد لعبه بنفس أرقام اللاعـبـين ونفس ترتيب الدوران الأساسي. ويحتفظ بنتائج الأشواط السابقة التى لعبت .

١٨-٣-٣ فى حـالة حـدوث توقف أو عـدة توقـفات تزيد فى مـجمـوعها عن ٤ ساعات ، تعاد المباراة بالكامل .

١٩- فترات الراحة وتغيير الملاعب

١٩-١ فترات الراحة

فترات الراحـة بين الأشواط ، بما فى ذلك مـابين الشـوطين الـرابع والخامس مدتها ثلاث دقائق .

خـلال هذه الفـتـرة من الوقت ، يتم تغـيـيـر الملاعب وتسـجـيل ترتيب الدوران للفريقين بورقة التسجيل .

١٩-٢ تغيير الملاعب

١٩-٢-١ بعـد كل شـوط ، يغـيـر الفـريقـان ملعبيهـا بإستثناء الشـوط الحـاسـم (قاعدة ٧-١) .
يغير باقى أعضاء الفريقين مقاعدهم.

١٩-٢-٢ فى الشـوط الحـاسـم ، عندمـا يصل أحـد الفـريقـين للنقـطة ٨ ، يقـوم الفريقان بتغيـير الملاعب بدون تأخير وتظل مـراكـز اللاعـبـين كـمـا هى.

فى حـالة عـدم إتمام التـغـيـيـر فى الوقت الصـحـيـح ، يتم إجراؤه فـور إكتـشاف الخطأ . تظل النتيـجة التى تمت وقت التغيير كما هى .

سلوك المشاركين

٢٠- متطلبات السلوك

٢٠-١ السلوك الرياضي

٢٠-١-١ يجب على المشاركين الإلمام بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة والإلتزام بها.

٢٠-١-٢ يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك رياضي ، ودون معارضتهم.

في حالة الشك ، يجوز طلب الإيضاح من خلال رئيس الشوط فقط.

٢٠-١-٣ يجب على المشاركين تجنب الأعمال والمواقف التي تهدف إلى التأثير على قرارات الحكام أو لتغطية الأخطاء المرتكبة من فريقهم.

٢٠-٢ اللعب النظيف

٢٠-٢-١ يجب على المشاركين أن يسلكوا سلوكاً حسناً موقراً ومهذباً وفقاً لروح اللعب النظيف ، ليس فقط تجاه الحكام ، ولكن أيضاً تجاه الإداريين الآخرين ، المنافسين ، الزملاء والمتفرجين.

٢٠-٢-٢ الإتصال بين أعضاء الفريق مسموح به خلال المباراة (قاعدة ٥-٢-٣- د).

٢١- سوء السلوك والجزاءات

٢١-١ سوء السلوك

السلوك غير السليم من عضو الفريق تجاه الإداريين ، المنافسين ، الزملاء ، أو المتفرجين يصنف إلى أربع درجات طبقاً لدرجة الإساءة.

٢١-١-١ السلوك الغير رياضي التهديد والجدل ... إلخ

٢١-١-٢ السلوك الفظ (الخشن) : التصرف المنافي للسلوك الحسن أو المبادىء الأخلاقية أو التعبير عن الإحتقار.

٢١-١-٣ السلوك العدائي : كلمات السباب أو الإشارات الجارحة.

٢١-١-٤ الإعتداء : إعتداء بدني أو شروع في هجوم بدني أو إعتداء متعمد مقصود.

٢١-٢ جدول الجزاءات

إستناداً لدرجة الإساءة ، وطبقاً لقرار الحكم الأول ، فإن الجزاءات التي تطبق هي:

٢١-٢-١ لفت النظر لسوء السلوك.
للسلوك الغير رياضي لايعطى جزاء، ولكن:

أ - عضو الفريق المعني يلفت نظره من عدم التكرار في نفس المباراة.

ب ـ لفت النظر يسجل في ورقة التسجيل.

جـ ـ تكرار سوء السلوك الغير رياضي يجازى بفقد تداول الكرة.

٢١-٢-٢ الإنذار لسوء السلوك
أ ـ السلوك الخشن ، يجازى الفريق بفقد تداول الكرة.

ب ـ يسجل الإنذار بورقة التسجيل.

٢١-٢-٣ الطرد
أ ـ تكرار السلوك الخشن في نفس المباراة يجازى بالطرد.

ب ـ عضو الفريق الذى يجازى بالطرد يجب عليه مغادرة منطقة اللعب لما تبقى من الشوط.

جـ ـ الطرد الثانى لنفس عضو الفريق يعتبر إستبعاداً.

د ـ يسجل الجزاء بورقة التسجيل.

٢١-٢-٤ الإستبعاد
أ ـ السلوك العدوانى أو الإعتداء يجازى بالإستبعاد.

ب ـ عضو الفريق الذى يجازى بالإستبعاد يجب عليه مغادرة منطقة اللعب لما تبقى من المباراة.

جـ ـ يسجل الجزاء بورقة التسجيل.

٢١-٣ تطبيق الجزاءات

٢١-٣-١ تكرار سوء السلوك بواسطة نفس عضو الفريق فى نفس الشوط أو المباراة يجازى بالتدرج فى الجزاء كما هو موضح بجدول الجزاءات (قاعدة ٢١-٢) (رسم توضيحى ٩).

٢١-٣-٢ الإستبعاد بسبب السلوك العدوانى أو الإعتداء لايحتاج لتوقيع جزاء سابق.

٢١-٤ سوء السلوك قبل وبين الأشواط

اى سوء سلوك يحدث قبل أوبين الأشواط يجازى طبقاً للقاعدة ٢١ ـ ٢ وتطبق الجزاءات فى الشوط التالى.

SECTION II	الجـــزء الثانى

THE REFEREES, THEIR RESPONSIBILITIES AND OFFICIAL SIGNALS

الحـــكام مسئوليـــاتهم و الإشـارات الرســمية

٢٢- **هيئة التحكيم والإجراءات**

٢٢-١ **التشكيل**

تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الحكام التاليين:

- الحكم الأول
- الحكم الثانى
- المسجل
- أربعة (اثنان) قضاة خطوط

(أماكنهم موضحة بالرسم التوضيحى ١٠)

٢٢-٢ **الإجراءات**

٢٢-٢-١ يجوز للحكم الأول والثانى فقط إطلاق الصفارة أثناء المباراة:

أ - الحكم الأول يعطى الإشارة للإرسال لبدء تداول الكرة.

ب - يشير الحكمان الأول والثانى إلى نهاية تداول الكرة ، بشرط أن يتأكدا من حدوث الخطأ وتحديد طبيعته.

٢٢-٢-٢ يجوز لهما إطلاق الصفارة أثناء توقف اللعب لإيضاح بأنهما قد سمحا أو رفضا طلب الفريق.

٢٢-٢-٣ بعد أن يطلق الحكم صفارته للإشارة بإنتهاء تداول الكرة ، يجب عليه فوراً التوضيح بإشارات اليد الرسمية (قاعدة ٢٧-١).

أ - طبيعة الخطأ.

ب - اللاعب المخطىء

جـ - الفريق الذى سيقوم بالإرسال

٢٣- **الحكم الأول**

٢٣-١ **مكانه**

يؤدي الحكم الأول واجباته جالساً أو واقفاً على سلم التحكيم الموجود عند إحدى نهايتى الشبكة ، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الحافة العليا للشبكة بحوالى (٥٠ سم) تقريباً (رسم توضيحى ١٠)

٢٣-٢ **سلطاته**

٢٣-٢-١ يدير الحكم الأول المباراة من البداية حتى النهاية ، وله السلطة على جميع الإداريين (هيئة التحكيم) وأعضاء الفرق

خلال المباراة فإن قراراته نهائية وله السلطة فى رفض قرارات الحكام الآخرين إذا لاحظ انها خاطئة

كما يجوز له إستبدال أى من أعضاء هيئة التحكيم لايؤدى واجباته بصورة سليمة.

٢٣-٢-٢ يراقب الحكم الأول أيضاً عمل ملتقطى الكور ، وماسحى الأرض والمجففين.

٢٣-٢-٣ للحكم الأول السلطة فى إتخاذ القرار فى أى أمر يتعلق باللعب بما فى ذلك الأمور الغير واردة فى هذه القواعد

٢٣-٢-٤ لايسمح الحكم الاول باى نقاش حول قراراته.

وعلى كل ، عند طلب رئيس الشوط ، فعلى الحكم الأول إعطاء إيضاح للطلب أو تفسير للقواعد التى استند عليها فى إصدار قراره .

وإذا عبر رئيس الشوط فوراً عن عدم موافقته على الإيضاح والإحتفاظ بحقه فى طلب تقديم إعتراض رسمى على الواقعة عند نهاية المباراة ، يجب على الحكم الأول السماح له بذلك (قاعدة ٥-١-٢-١ و ٥-١-٣ - ب).

٢٣-٢-٥ الحكم الأول هو المسئول قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب ، الأدوات وحالتها تطابق متطلبات اللعب.

٢٣-٣ مسئولياته

٢٣-٣-١ قبل المباراة يقوم الحكم الأول :

أ - فحص حالة منطقة اللعب ، الكرات والأدوات الأخرى.

ب - إجراء القرعة بين رئيسى الفريقين.

جـ - مراقبة إحماء الفريقين.

٢٣-٣-٢ أثناء المباراة ، للحكم الأول فقط سلطة :

أ - مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.

ب - يقرر مايلى :
- أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل بما فيها إخفاء الإرسال .

- الأخطاء فى لعب الكرة.
- الأخطاء فوق الشبكة والجزء العلوى منها .

٢٤- الحكم الثانى

٢٤-١ مكانه

يؤدى الحكم الثانى واجباته واقفاً خارج أرض اللعب قريباً من القائم فى الجهة المقابلة ومواجهاً الحكم الأول (شكل ١٠) .

٢٤-٢ سلطاته

٢٤-٢-١ الحكم الثانى هو المساعد للحكم الأول ، ولكن له أيضاً سلطاته القانونية الخاصة به (قاعدة ٢٤ - ٣) .
فى حالة عدم قدرة الحكم الاول على الإستمرار فى عمله ، يجوز للحكم الثانى أن يحل محل الحكم الأول .

٢٤-٢-٢ يجوز للحكم الثانى الإشارة دون إطلاق الصفارة على أخطاء خارج إختصاصاته ، ولكن لايجوز له الإصرار عليها للحكم الأول .

٢٤-٢-٣ يشرف الحكم الثانى على أعمال المسجل .

٢٤-٢-٤ يراقب الحكم الثانى أعضاء الفريقين الجالسين على مقاعد الإحتياط ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكهم.

٢٤-٢-٥ يراقب الحكم الثانى اللاعبين فى مناطق الإحماء (قاعدة ٤-٢-٣) .

٢٤-٢-٦ يسمح الحكم الثانى بالتوقفات ويراقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة.

٢٤-٢-٧ يراقب الحكم الثانى عدد الأوقات المستقطعة والتبديلات المستخدمة لكل فريق ، ويبلغ الحكم الأول والمدرب المختص بالوقت المستقطع الثانى والتبديلين الخامس والسادس.

٢٤-٢-٨ فى حالة إصابة لاعب يسمح الحكم الثانى بتبديل إستثنائى(قاعدة ٨-٢) أو يمنح ٣ دقائق مدة العلاج (قاعدة ١٨-١-٢) .

٢٤-٢-٩ يتأكد الحكم الثانى من حالة الارضية خصوصاً المنطقة الأمامية كما يتأكد أيضاً ، أثناء المباراة ، من أن الكرات مازالت مستوفية للقواعد.

٢٤-٣ **مسئولياته**

٢٤-٣-١ عند بداية كل شوط ، عند تغيير الملاعب في الشوط الحاسم وعند الضرورة ، يتأكد من أن مراكز اللاعبين الفعلية فى الملعب مطابقة لورقة ترتيب الدوران .

٢٤-٣-٢ أثناء المباراة ، يقرر الحكم الثانى بالصفارة والإشارات:

أ - اخطاء مراكز الفريق المستقبل (قاعدة ٧-٥).

ب - لمس اللاعبين للشبكة ، والعصا الهوائية التى بجانبه من الملعب (قاعدة ١٢-٣) .

جـ - الإجتياز داخل ملعب المنافس والمجال تحت الشبكة (قاعدة ١٢-٢) .

د - أخطاء الضربة الهجومية أو الصد للاعبى الصف الخلفى (قواعد ١٤-٣ ج ، ١٥-٦ب) .

هـ - الكرة التى تعبر الشبكة خارج مجال العبور إلى داخل ملعب المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه فى الملعب (قاعدة ٩-٤ ج ، د) .

و - لمس الكرة لشيء خارجي أو الأرض عندما يكون الحكم الأول فى وضع لايمكنه من رؤية اللمسة (قاعدة ٩-٤-١ ، ب) .

٢٥- **المسجل**

٢٥-١ **مكانه**

٢٥-٢ يؤدى المسجل واجباته جالساً على منضدة التسجيل فى الجهة العكسية من الملعب مواجهاً الحكم الأول (رسم توضيحى ١٠) .

مسئولياته

يحتفظ بورقة التسجيل طبقاً للقواعد ، متعاوناً مع الحكم الثانى.

يستخدم الجرس الكهربائى أو أى وسيلة صوتية لإعطاء إشارة للحكام فى نطاق مسئولياتهم .

٢٥-٢-١ قبل المباراة والشوط يقوم المسجل :

أ - تسجيل البيانات الخاصة بالمباراة والفرق طبقاً للإجراءات المصرح بها ، كما يحصل على توقيعات رؤساء الفرق والمدربين .

ب - يسجل ترتيب الدوران الأساسى لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران .

إذا لم يتمكن من إستلام ورقة ترتيب الدوران فى الوقت المحدد ، يقوم بإبلاغ الحكم الثانى بهذه الواقعة فوراً .

يجب عدم إظهار ترتيب الدوران لأى شخص فيما عدا الحكام .

٢٥-٢-٢ أثناء المباراة يقوم المسجل :

أ - يسجل النقاط التى سجلت ويتاكد من أن لوحة النتائج تشير إلى النتيجة الصحيحة .

ب - يراقب ترتيب الإرسال لكل فريق ويشير للحكام بأى خطأ فوراً بعد ضربة الإرسال .

جـ - يسجل الأوقات المستقطعة وتبديلات اللاعبين ويراقب أعدادها وإبلاغها للحكم الثانى .

د - يبلغ الحكام بطلب التوقف الغير قانونى .

هـ - يعلن للحكام نهاية الاشواط وعند تسجيل النقطة الثامنة فى الشوط الحاسم .

و - يسجل الجزاءات ، لفت النظر والإنذارات .

٢٥-٢-٣ فى نهاية المباراة يقوم المسجل :

أ - تسجيل النتيجة النهائية .

ب - بعد أن يوقع بنفسه على ورقة التسجيل ، يحصل على توقيعات رؤساء الفرق ثم الحكام .

جـ - فى حالة الإحتجاج ، يكتب أو يسمح لرئيس الفريق بالكتابة فى ورقة التسجيل عن الحالة المحتج عليها .

٢٦- قضاة الخطوط

٢٦-١ أماكنهم

يعتبر وجود أربعة قضاة للخطوط إجبارياً فى المسابقات العالمية للإتحاد الدولى .

يقفوا فى المنطقة الحرة على مسافة من ١-٣ متر من كل ركن من أركان الملعب على الإمتداد الوهمى للخط الذى يقومون بمراقبته (رسم توضيحى ١٠) .

فى حالة إستخدام اثنين قضاة خطوط يقفوا فى أركان الملعب اقرب

لليد اليمنى لكل حكم ، قطرياً بميل من ١ـ٢ متر من الركن .

يراقب كل منهما كلا من خطى النهاية والجانب من ناحيته (رسم توضيحى ١٠) .

٢٦-٢ مسئولياتهم

يؤدى قضاة الخطوط واجباتهم بإستخدام رايات أبعادها (٣٠ × ٣٠ سم) (كما هو موضح بالرسم التوضيحى ١٢) .

أ ـ يشيروا على الكرة « داخل » أو « خارج » عندما تسقط بالقرب من خطهم .

ب ـ يشيروا على الكرات الملموسة الخارجة من الفريق المستقبل للكرة .

جـ ـ يشيروا عندما تلمس الكرة العصا الهوائية ، وعندما تعبر الكرة المرسلة الشبكة من خارج مجال العبور (قاعدة ٩ـ٤ ج ،د).

د ـ يشيروا فى حالة إذا ما تخطى أى لاعب خارج أرض ملعبه (فيما عدا المرسل) فى لحظة ضرب الإرسال .

قضاة الخطوط المسئولين عن خطوط النهاية يشيروا إلى أخطاء قدم المرسل (قاعدة ١٣ـ٤ـ٢)

بناءاً على طلب الحكم الأول ، يجب على قضاة الخطوط تكرار إشاراتهم.

٢٧- الإشارات الرسمية

٢٧-١ إشارات اليد للحكام (رسم توضيحى ١١)

يجب على الحكام أن يوضحوا بإشارات اليد الرسمية طبيعة الخطأ الذى أطلقوا الصفارة عليه. أو الغرض من التوقف المسموح به بالأسلوب التالى :

٢٧-١-١ تظل الإشارة لبرهة ، وإذا حددت الإشارة بيد واحدة فتستخدم اليد المواجهة للفريق الذى ارتكب الخطأ أو المتقدم بالطلب .

٢٧-١-٢ يحدد الحكم بعد ذلك اللاعب الذى ارتكب الخطأ أو الفريق الذى تقدم بالطلب .

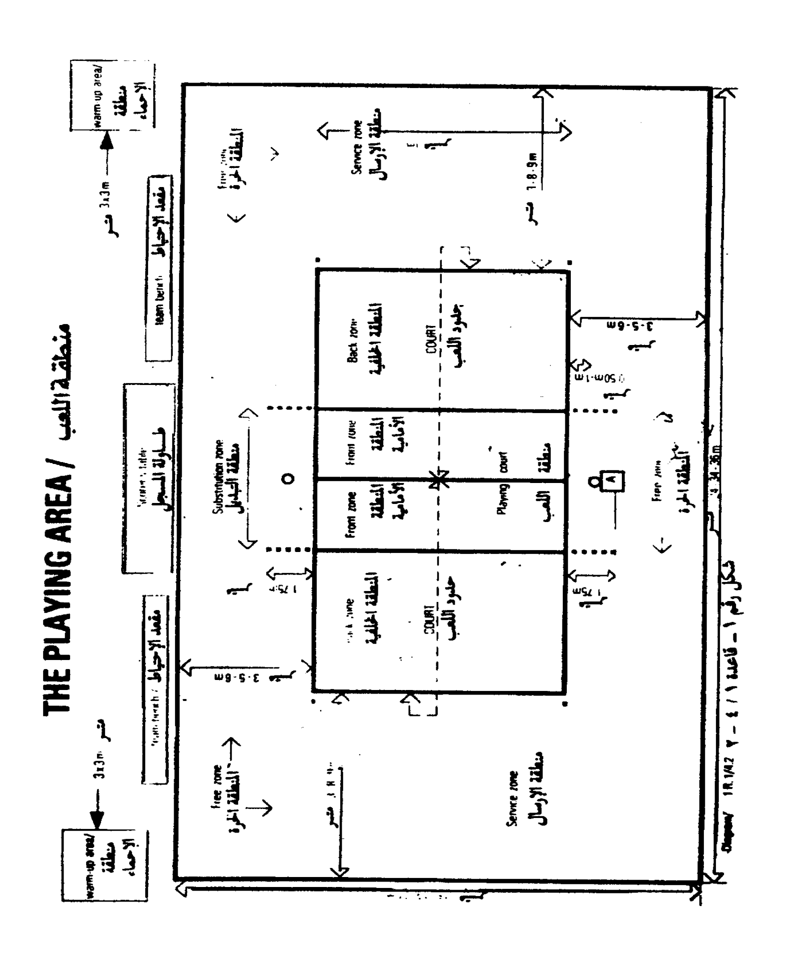
٢٧-١-٣ ينهى الحكم الإشارة بتحديد الفريق الذى سيقوم بالإرسال التالى .

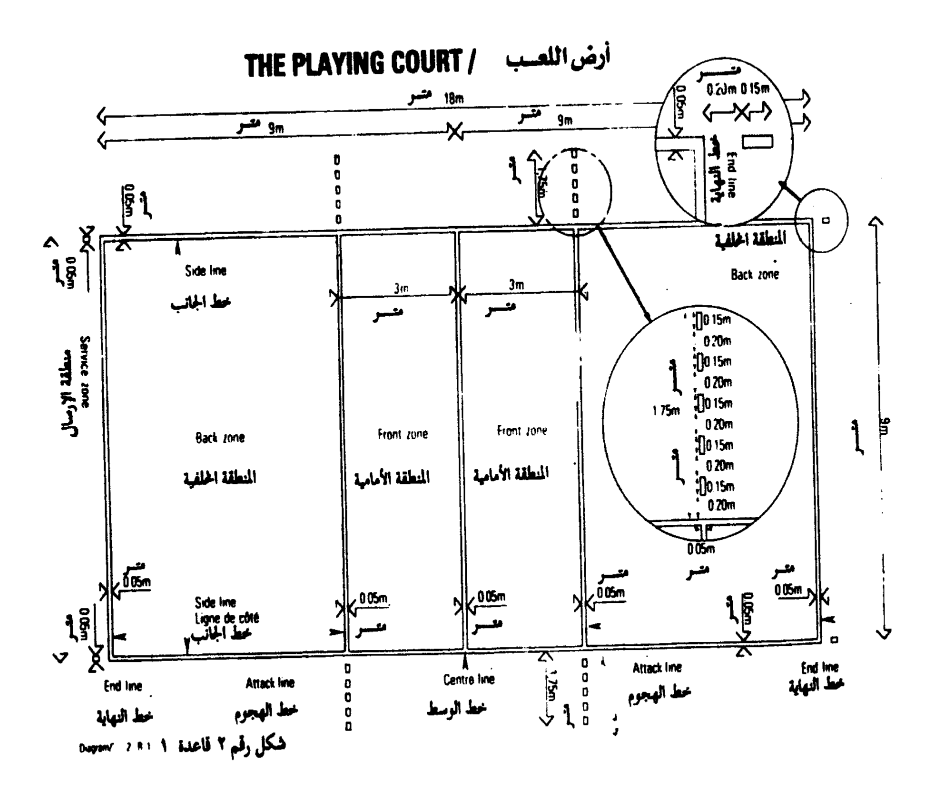
٢٧-٢ إشارات الراية لقضاة الخطوط (رسم توضيحى ١٢)

يجب على قضاة الخطوط تحديد طبيعة الخطأ المرتكب بإشارة الراية الرسمية ، وتظل الإشارة لبرهة.

SECTION III
الجـزء الثالث

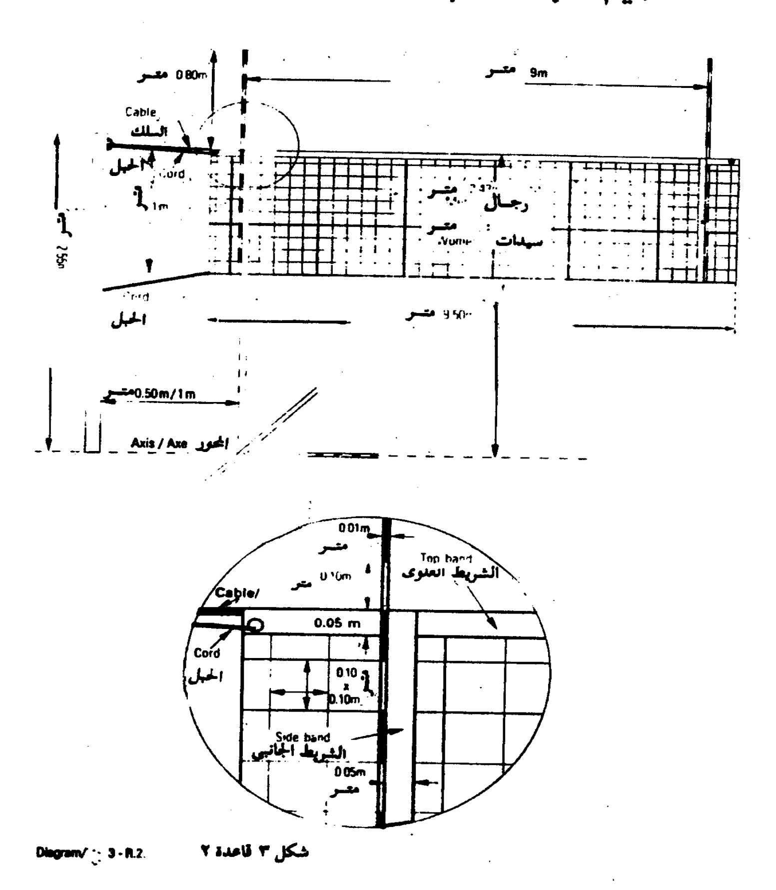
DIAGRAMS
الرسـوم التوضيحيـة


THE PLAYING AREA / منطقة اللعب
warm up area/ منطقة الإحماء
3x3m متر
Team bench مقعد الإحتياط
طاولة المسجل
Substitution zone منطقة التبديل
Free zone المنطقة الحرة
Service zone منطقة الإرسال
Back zone المنطقة الخلفية
Front zone المنطقة الأمامية
COURT حدود الملعب
Playing court منطقة اللعب
3-5-6m
1.75m
1-8-9m
0.50m-1m



شكل رقم ٢ قاعدة ١ Diagram 2 R 1

DESIGN OF THE NET / تصميم الشبكة



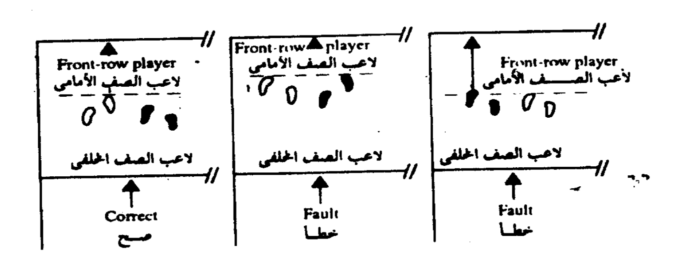
Diagram/ 3 - R.2. شكل ٣ قاعدة ٢

مراكز اللاعبين

POSITION OF PLAYERS

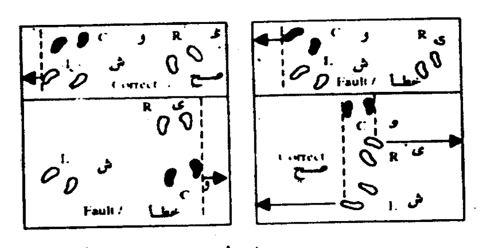
مثال أ : تغيير المراكز بين لاعب الصف الأمامي وزميله لاعب الصف الخلفي

Example A : Determination of the positions between a front-row player and the corresponding back-row player



مثال ب : تغيير المراكز بين اللاعبين من نفس الصف

Example B : Determination of the positions between players of the same row



C = Centre player / لاعب الوسط
R(D) = Right player / لاعب اليمين
L(G) = Left player / لاعب الشمال

شكل ٤ قاعدة ٧-٤/ ٧-٥ Diagram / 4 - R 74/75

BALL CROSSING THE VERTICAL PLANE OF THE NET TO THE OPPONENT COURT

عبور الكرة المستوى العمودى للشبكة للملعب المنافس

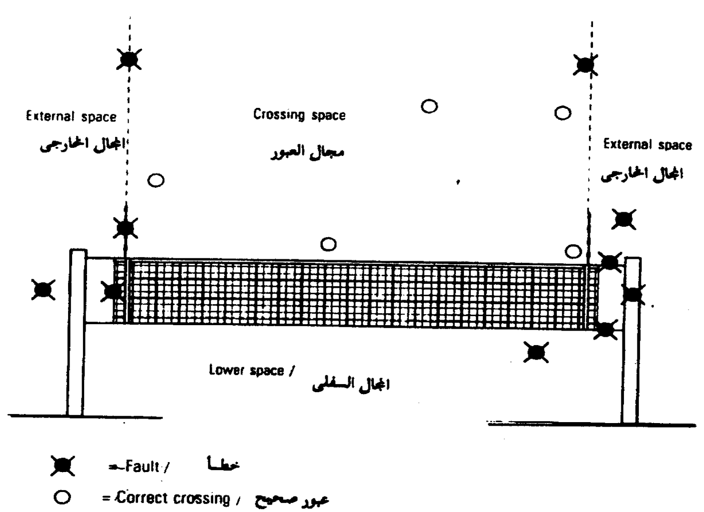
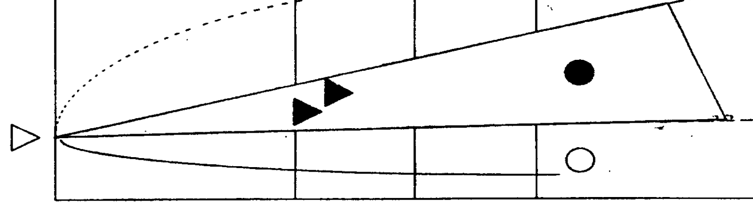


Diagram / 5-R 2 4/9 4/11 1

شكل ٥ قاعدة ٢-٤/ ٩-٤/ ١١-١

COLLECTIVE SCREEN

إخفاء إرسال جماعى



O = Correct / صح
● = Fault / خطأ

Diagram / 6 - R. 13.6 شكل ٦ قاعدة ١٣ - ٦

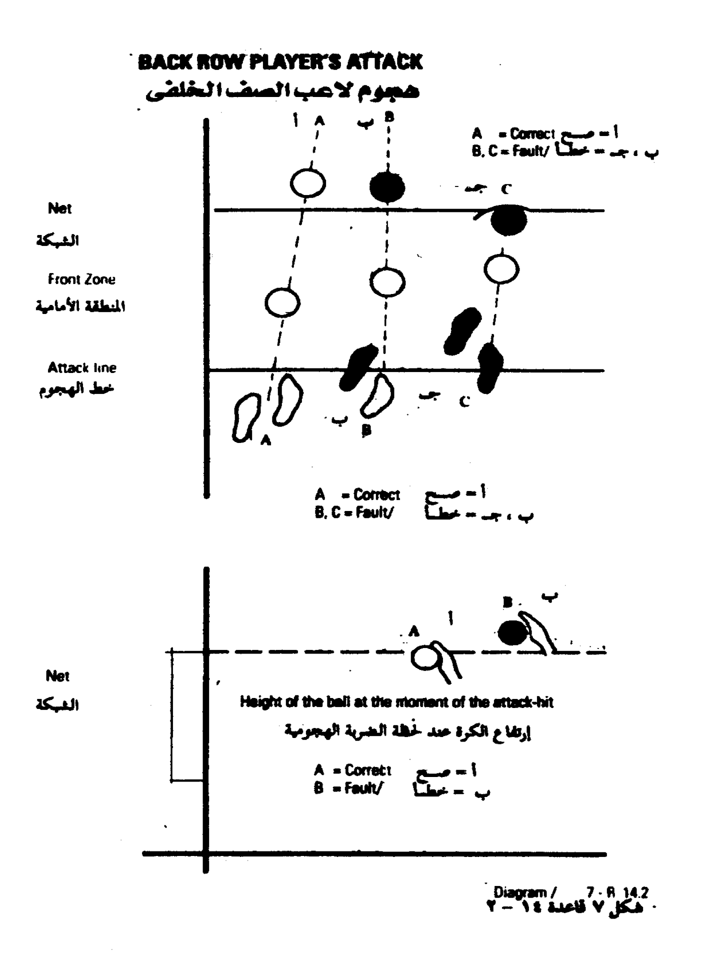
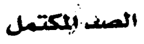
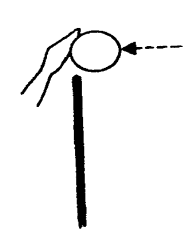
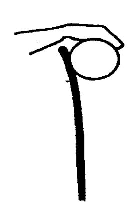


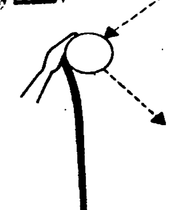
Diagram / 7 - R 14.2
شكل ٧ قاعدة ١٤ – ٢

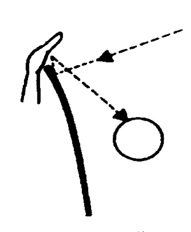
COMPLETED BLOCK











Ball above the net — الكرة فوق الشبكة

Ball lower than the top of the net — الكرة أسفل الحافة العليا للشبكة

Ball touches the net — الكرة تلمس الشبكة

Ball bounces off the net — الكرة المرتدة من الشبكة

Diagram / 8 R 15.1.3

شكل ٨ ـ قاعدة ١٥ ـ ١ ـ ٣

MISCONDUCT SANCTION SCALE

Categories	Times	Sanction	Cards to show	Consequence
1. Unsportsmanlike conduct	First	Warning	Yellow	Prevention no penalty
	Second	Penalty	Red	Loss of rally
	Third	Expulsion	Both jointly	Expulsion from the control area
	Fourth	Disqualification	Both separately	Expulsion from the control area
2. Rude conduct	First	Penalty	Red	Loss of rally
	Second	Expulsion	Both jointly	Expulsion from the control area
3. Offensive conduct 4. Aggression	First	Disqualification	Both separately	Expulsion from the control area

جدول جزاء سوء السلوك

الأنواع	عدد المرات	الجزاء	إظهار البطاقات	تبعات الجزاء
١ – السلوك الغير رياضى	للمرة الأولى	لفت نظر	صفراء	بدون جزاء
	للمرة الثانية	إنذار	حمراء	خسارة تناول الكرة
	للمرة الثالثة	طرد	البطاقتان معاً	الطرد من منطقة اللعب
	للمرة الرابعة	عدم الأهلية	البطاقتان منفصلتان	الطرد من منطقة اللعب
٢ – السلوك الخشن	للمرة الأولى	إنذار	حمراء	خسارة تناول الكرة
	للمرة الثانية	طرد	البطاقتان معاً	الطرد من منطقة اللعب
٣ – السلوك العدائى ٤ – الإعتداء	للمرة الأولى	عدم الأهلية	البطاقتان منفصلتان	الطرد من منطقة اللعب

شكل رقم ٩ ـ قاعدة رقم ٢١ ـ ٢

Diagram / 9 R 21.2

LOCATION OF THE REFEREEING CORPS AND THEIR ASSISTANTS

أماكن هيئة التحكيم ومساعديهم

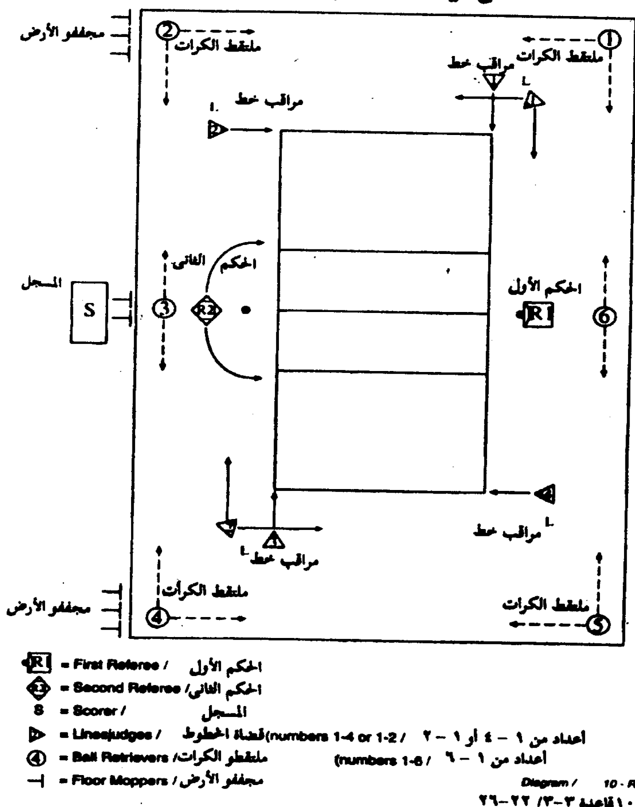


Diagram / 10 - R 3.3 / 22-26

شكل ١٠ قاعدة ٣-٣/ ٢٢-٢٦

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS

Diagram 11, 1 to 5

إشارات اليد الرسمية للحكام

شكل رقم ١١ من ١ إلى ٥

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by — First referee F / Second referee S	No.	إشارات اليد التى يقوم بها — F الحكم الأول / S الحكم الثانى	الحالات التى يشار إليها
Authorisation to serve R 13.3	F Move the hand to indicate the direction of service	1	حرك اليد للإشارة بإتجاه الإرسال	السماح بالإرسال ق ١٣ -٣
Team to serve R. 22.2.3.c	F S Extend the arm to the side of team that will serve	2	مد الذراع جهة الفريق الذى يحق له الإرسال	الفريق للذى يحق له الإرسال ق ٢٢ - ٢ - ٣ج
Change of courts R. 19.2	F S Raise the forearms front and back and twist them around the body	3	رفع الذراعين أماماً وخلفاً ولفهما حول الجسم	تغيير الملاعب ق ١٩ - ٢
Time-out R. 16.2	F S Place the palm of one hand over the fingers of the other, held vertically (forming a T).	4	ضع راحة إحدى اليدين على أصابع اليد الأخرى بوضع عمودى (مشكلاً حرف T)	الوقت المستقطع ق ١٦ - ٢
Substitution R. 16.2	F S Circular motion of the forearms around each other	5	حركة دائرية للذراعين حول بعضهما البعض	التبديل ق ١٦ - ٢

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS

Diagram 11, 6 to 10

إشارات اليد الرسمية للحكام

شكل رقم ١١ من ٦ إلى ١٠

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by First referee F Second referee S	No.	إشارات اليد التى يقوم بها F الحكم الأول S الحكم الثانى	الحالات التى يشار إليها
Misconduct warning or penalty R. 21.2.1 or penalty R. 21.2.2	F Show a yellow card for warning and a red card for penalty	6	إظهر البطاقة الصفراء للفت نظر والبطاقة الحمراء للإنذار	لفت النظر لسوء السلوك ق ٢١ - ٢ - ١ أو الإنذار ق ٢١ - ٢ - ٢
Expulsion R. 21.2.3	F Show both cards together for expulsion	7	إظهار البطاقتين معاً للطرد	الطرد ق ٢١ - ٢ - ٣
Disqualification R. 21.2.4	F Show both cards separately for disqualification	8	إظهار البطاقتين منفصلتين لعدم الأهلية	عدم الأهلية ق ٢١ - ٢ - ٤
End of set (or match) R. 6.2 R. 6.3	F S Cross the forearms in front of the chest hands open	9	تقاطع الذراعين أمام الصدر واليد مفتوحتان	نهاية الشوط (أو المباراة) ق ٦ - ٢ ق ٦ - ٣
Ball not tossed or released at the service hit R. 13.4.1	F Lift the extended arm, the palm of the hand facing upwards	10	إرفع الذراع الممدودة وراحة اليد متجهة إلى أعلى	لم تقذف أو تترك الكرة عند ضربة الإرسال ق ١٣ - ٤ - ١

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS

Diagram 11, 11 to 15

إشارات اليد الرسمية للحكام

شكل رقم ١١ من ١١ إلى ١٥

Situations to be indicated	Rule	Hand signals to be executed by	First referee F / Second referee S	إشارات اليد التي يقوم بها (F الحكم الأول / S الحكم الثاني)	الحالات التي يشار إليها	القاعدة
Delay in service	R. 13.4.3 R. 13.5.2	Raise five (or three) fingers, spread open	F	أرفع خمسة أصابع أو (ثلاثة) ممدودة ومفتوحة	التأخير في الإرسال	ق ١٣ - ٤ - ٣ ق ١٣ - ٥ - ٢
Blocking fault	15.8 b, c or screening R. 13.6	Raise both arms vertically, palms forward.	F S	أرفع الذراعين عاموديا وراحتا اليدين للأمام	خطأ الصد	ق ١٥ - ٦ ب ، ج أو إخفاء الإرسال ق ١٣ - ٦
Positional or rotation fault	R. 7.5 or R. 7.7	Make a circular motion with the forefinger.	F S	إعمل حركة دائرية بالسبابة	خطأ المركز أو ترتيب الدوران	ق ٧ - ٥ أو ٧ - ٧
Ball "in"	R. 9.3	Point the arm and fingers towards the floor	F S	أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض	الكرة « داخل »	ق ٩ - ٣
Ball "out"	R. 9.4	Raise the forearms vertically, hands open, palms towards the body.	F S	أرفع الذراعين عاموديا والأيدي مفتوحة وراحتا اليدين نحو الجسم	الكرة « خارج »	ق ٩ - ٤

REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS
Diagram 11, 16 to 20

إشارات اليد الرسمية للحكام
شكل رقم ١١ من ١٦ إلى ٢٠

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by		إشارات اليد التى يقوم بها	الحالات التى يشار إليها
	First referee F		F الحكم الأول	
	Second referee S		S الحكم الثانى	
Catch	F			الكرة المزدوجة
R. 10.3.c	Slowly lift the forearm, palm of the hand facing upwards.		ارفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة لأعلى	ق ١٠ - ٣ ج
Double contact	F S			اللمسة المزدوجة
R. 10.3.d	Raise two fingers, spread open		ارفع إصبعين منفصلين	ق ١٠ - ٣ د
Four hits	F S			أربع ضربات
R. 10.3.a	Raise four fingers, spread open.		ارفع أربعة أصابع منفصلة	ق ١٠ - ١٣
Net touched by a player or a served ball	F S			الشبكة ملموسة بواسطة لاعب أو كرة الإرسال
R. 12.4.d R. 13.7.2.b	Touch the top of the net of its side, according to the fault.		إلمس قمة الشبكة أو جانبها تبعاً للخطأ	ق ١٢ - ٤ د ق ١٣ - ٧ - ٢ ب
Reaching beyond the net	F			الوصول فيما وراء الشبكة
R. 12.4.e	Place a hand above the net, palm facing downwards.		ضع اليد فوق قمة الشبكة وراحة اليد مواجهة إلى أسفل	ق ١٢ - ١٤

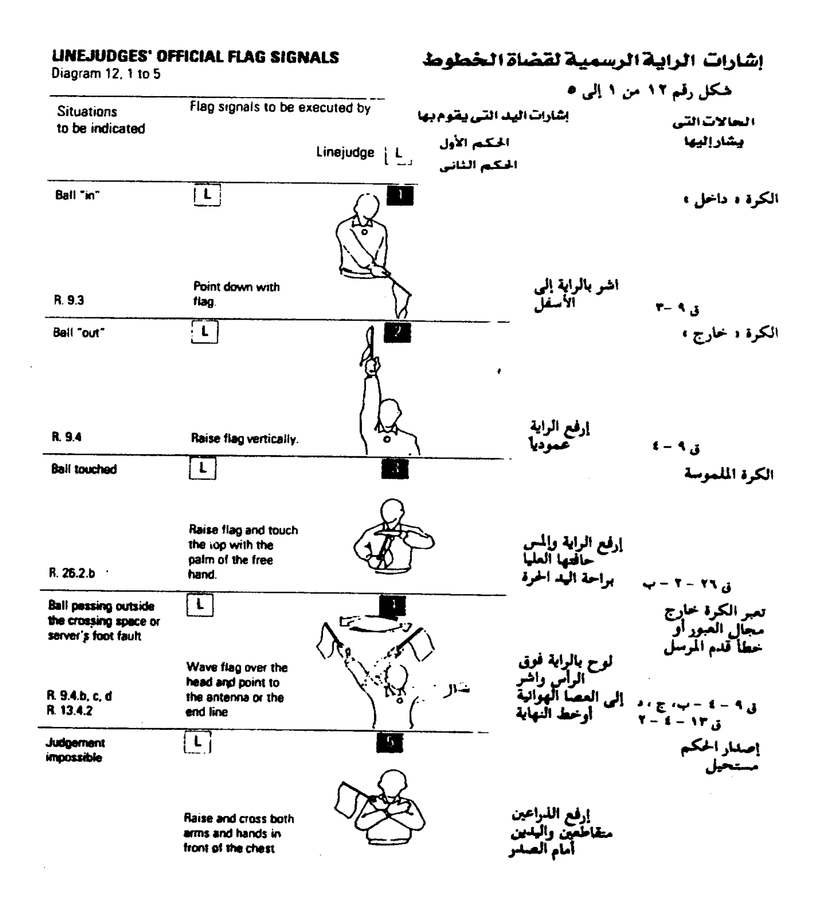
REFEREES' OFFICIAL HAND SIGNALS

إشارات اليد الرسمية للحكام

Diagram 11, 21 to 25

شكل رقم ١١ من ٢١ إلى ٢٥

Situations to be indicated	Hand signals to be executed by: First referee F / Second referee S	No.	Description	إشارات اليد التى يقوم بها: الحكم الأول F / الحكم الثانى S	الحالات التى يشار إليها
Attack-hit fault by a back-row player or or the opponent's service R. 14.3.c R. 14.3.d	F S	21	Make a downward motion with the forearm, hand open	اعمل حركة بالساعد للأسفل واليد مفتوحة	ضربة هجومية خاطئة بواسطة لاعب الصف الخلفى أو صد إرسال المنافس ق ١٤-٣-ج ق ١٤-٣- د
Penetration into the opponent's court or ball crossing the lower space. R. 12.4.c R. 11.1.3	F S	22	Point to the centre line.	اشر إلى خط الوسط	الإجتياز داخل ملعب للمنافس أو الكرة تعبر المجال السفلى ق ١٢-٤-ج ق ١١-١-٣
Double fault and replay R. 6.1.1.b R. 10.1.2.c	F		Raise both thumbs vertically.	إرفع الإبهامين عموديا	خطأ مزدوج والإعادة ق ٦-١-١- ب ق ١٠-١-٢-ج
Ball touched	F S		Brush with the palm of one hand the fingers of the other, held vertically.	إلمس براحة اليد أصابع اليد الأخرى بوضع عمودى	الكرة الملموسة
Delay warning R. 17.2.2 Delay penalty R. 17.2.3	F	25	Point the wrist with yellow (warning) or red (penalty) card.	اشر للرسغ بالبطاقة الصفراء (لفت نظر) والبطاقة الحمراء (إنذار)	لفت نظر للتأخير ق ١٧ - ٢ - ٢ إنذار للتأخير ق ١٧ - ٢ - ٣


LINEJUDGES' OFFICIAL FLAG SIGNALS
Diagram 12, 1 to 5
إشارات الراية الرسمية لقضاة الخطوط
شكل رقم ١٢ من ١ إلى ٥
Situations to be indicated
Flag signals to be executed by
Linejudge L
الحالات التى يشار إليها
إشارات اليد التى يقوم بها
الحكم الأول
الحكم الثانى
Ball "in"
R. 9.3
Point down with flag.
الكرة « داخل »
اشر بالراية إلى الأسفل
ق ٩ -٣
Ball "out"
R. 9.4
Raise flag vertically.
الكرة « خارج »
إرفع الراية عمودياً
ق ٩ - ٤
Ball touched
R. 26.2.b
Raise flag and touch the top with the palm of the free hand.
الكرة الملموسة
إرفع الراية والمس حافتها العليا براحة اليد الحرة
ق ٢٦ - ٢ - ب
Ball passing outside the crossing space or server's foot fault
R. 9.4.b, c, d
R. 13.4.2
Wave flag over the head and point to the antenna or the end line
تعبر الكرة خارج مجال العبور أو خطأ قدم المرسل
لوح بالراية فوق الرأس واشر إلى العصا الهوائية أوخط النهاية
ق ٩ - ٤ - ب، ج، د
ق ١٣ - ٤ - ٢
Judgement impossible
Raise and cross both arms and hands in front of the chest
إصدار الحكم مستحيل
إرفع الذراعين متقاطعين واليدين أمام الصدر

التعديلات الجديدة

على بنود القواعد الرسمية للكرة الطائرة

والتي أقرت في الجمعية العمومية للاتحاد الدولي

اليابان ٢٨-٣ أكتوبر ٩٨

مادة ٣ الكرات

٣-١ المقاييس

ويجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من غلاف من الجلد المرن أو الجلد الصناعي - بداخله كيس هوائي مصنوع من المطاط أو شيء مشابه. اعتماد مادة الجلد الصناعي تحدد بمعرفة قواعد الاتحاد الدولي.

لون الكرة يجوز أن يكون بلون موحد فاتح أو من مجموعة ألوان مختلفة (أبيض أزرق أصفر ذهبي) يقرها الاتحاد الدولي.

مادة ٣-٢ توحيد الكرات

يجب أن تلعب مسابقات الاتحاد الدولي العالمية والقارية والأهلية أو بطولات الدوري بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي.

مادة ٤-٣ الأدوات

٤-٣-٢ - في المسابقات العالمية والقارية للكبار، يجب أن تكون لون الأحذية موحدة للفريق، ولكن يجوز أن تكون علاماتها التجارية مختلفة في اللون والتصميم.

الفانلات (القمصان) والشورتات يجب أن تتوافق مع المقاييس المعتمدة من الاتحاد الدولي.

٤-٣-٣ أرقام الفانلات يجب أن لا تقل في الارتفاع عن ١٥ سم على الصدر و ٢٠ سم على الظهر.

٤-٣-٥ يمنع ارتداء ملابس بدون ارقام قانونية (قاعدة ٤-٣-٣) أو بألوان مختلفة عن باقي اللاعبين (قاعدة ٤-٣-١) فيما عدا اللاعب الليبرو (قاعدة ٨-٥).

مادة ٥-٢ المدرب

٥-٢-٣- أثناء المباراة يقوم المدرب:

د- يجوز له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب ولكن فقط أثناء جلوسهم على المقاعد. ويجوز للمدرب أن يعطي هذه التعليمات عندما يقف أو يمشي في حدود المنطقة الحرة أمام المقعد الخاص بفريقه وحتى منطقة الإحماء، بدون إزعاج أو تأخير للمباراة.

مادة ٦- أشكال اللعب

٦-١-٢ الإجراءات المترتبة على الخطأ:

يترتب على الخطأ فقد تداول الكرة: يفوز المنافس للفريق الذي ارتكب الخطأ بتداول الكرة ونقطة.

أ- إذا كان المنافس مرسلا، يسجل نقطة ويستمر في الإرسال.

ب- إذا كان المنافس مستقبلا للإرسال، فإنه يسجل نقطة ويكتسب حق الإرسال.

٦-٢ للفوز بشوط

٦-٢-١ يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب ثلاثة أشواط.

٦-٢-٢ في حالة التعادل ٢-٢ يلعب الشوط الحاسم (الخاص) من ١٥ نقطة بالتقدم نقطتين على الأقل.

٦-٤-١- إذا رفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفا ومنسحبا من المباراة بنتيجة صفر/٣، صفر/٢٥ لكل شوط.

٧-٣ ترتيب دوران الفريق.

أ- يجب أن يتواجد دائما ستة لاعبين للفريق في الملعب.

ب- ترتيب دوران الفريق الأساسي - يحدد ترتيب اللاعبين في الملعب ويظل هذا الترتيب خلال الشوط.

جـ- عندما يستخدم فريق الاختيار لتسجيل لاعب مدافع (ليبرو) (قاعدة ٨-٥) يجب تحديد رقم الليبرو في ورقة ترتيب الدوران للشوط الأول، مع أرقام الستة لاعبين الأساسيين.

٨- تبديل اللاعبين

٨-٥ اللاعب الليبرو.

٨-٥-١ لكل فريق حق الاختيار لتسجيل لاعب واحد متخصص في الدفاع "ليبرو" ضمن القائمة النهائية لـ ١٢ لاعب.

٨-٥-٢ يجب تسجيل الليبرو في ورقة التسجيل قبل المباراة في الخط المخصص لذلك – ويجب أيضا إضافة الرقم في ورقة ترتيب الدوران لمجموعة أشواط (٧-٣-١).

٨-٥-٣ القواعد المحددة للاعب الليبرو هي كالآتي:

أ- الليبرو مخصص للأداء كلاعب صف خلفي ولا يسمح له بإكمال ضربة هجومية من أي مكان (متضمنا أرض الملعب والمنطقة الحرة) إذا كان لحظة لمس الكرة (ضربها) تكون بالكامل أعلى من الحافة العليا للشبكة.

ب- لا يجوز لليبرو أداء الإرسال، الصد او محاولة الصد.

ج- الكرة الآتية من تمريرة من أعلى بالأصابع من اللاعب الليبرو في المنطقة الأمامية أو امتدادها لا يجوز ضربها هجوميا أعلى من الحافة العليا للشبكة.

وإذا قام الليبرو بنفس الحركة من خلف المنطقة الأمامية فيجوز ضرب الكرة هجوميا بحرية.

د- يجب أن يلبس الليبرو ملابس مختلفة اللون، فانلة أو جاكيت متناسقة مع أفراد الفريق الآخرين.

هـ- التبديلات الخاصة بالليبرو لا تحتسب كالتبديلات الطبيعية (قاعدة ٨، ٨-١، ٨-٢، ٨-٣) وغير محددة العدد، ولكن يجب أن يتم التداول بين اثنين منهم، ويمكن أن تؤدى فقط عندما تكون الكرة خارج الملعب وقبل الصفارة للإرسال. (حتى قبل البدء للشوط).

و- يجوز لليبرو دخول الملعب أو الخروج منه من خلال الخط الجانبي أمام مقعد فريقه بين خط الهجوم وخط النهاية.

٨-٥-٤ تغيير الليبرو المصاب

أ- بموافقة مسبقة من الحكم الأول، يجوز تغيير الليبرو المصاب أثناء المباراة بأي لاعب مسجل ولا يجوز لليبرو المصاب إعادة دخوله للعب للفترة المتبقية من المباراة.

ب- اللاعب المحدد ليحل محل الليبرو المصاب سيخصص للأداء كالليبرو حتى الباقي من المباراة.

مادة ١١-١-٢

يتم تعديل كلمة خارج مجال العبور إلى خارج المجال الخارجي.

مادة ١٢-٥ محاولة الإرسال

تلغى هذه المادة بالكامل.

١٦-٤ الأوقات المستقطعة للراحة والأوقات المستقطعة الفنية.

١٦-٤-١ في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي تطبق الأوقات المستقطعة للراحة كالآتي:

أ- من خلال الأشواط من ١-٤، يوجد وقتين "مستقطعين للراحة" لكل شوط يستغرق كل منهما دقيقة واحدة يتم تطبيقها تلقائيا عند وصول الفريق المتقدم إلى ٨ نقاط، ١٦ نقطة.

مادة ٢١ سوء السلوك والجزاءات

٢١-١ سوء السلوك

السلوك غير السليم من عضو الفريق تجاه الإداريين، المنافسين، الزملاء أو المتفرجين يصنف إلى ٣ مستويات طبقا لخطورة وشدة الإساءة.

٢١-١-١ السلوك الخشن (الفظ): التصرف المنافي للسلوك الحسن أو المبادئ الأخلاقية، التعبير عن الاحتقار.

٢١-١-٢ السلوك العدائي المسيء: كلمات السباب أو الإشارات الجارحة.

٢١-١-٣ الاعتداء: اعتداء وهجوم بدني أو اعتداء متعمد.

٢١-٢ **جدول الجزاءات**

طبقا لتقدير وتمييز الحكم الأول واعتمادا على خطورة وشدة الإشارة، فإن الجزاءات التي تطبق هي:

٢١-٢-١ **تحذير**

السلوك الخشن الأول، يعطى عليه تحذير شفوي أو إشارة باليد، إنه ليس جزاء ولكن يسجل في ورقة التسجيل.

٢١-٢-٢ **إنذار**

أ- السلوك الخشن الثاني في المباراة بواسطة أي عضو آخر في الفريق يجازى بفقد تداول الكرة.

ب- الإنذار يسجل في ورقة التسجيل.

٢١-٢-٣ **الطرد**

أ- السلوك الخشن الثاني في المباراة من نفس اللاعب يجازي بالطرد لشوط ، عضو الفريق الذي يجازى بالطرد يمكنه أن يظل جالسا على مقاعد فريقه.

ب- السلوك العدائي "المسيء" الأول بواسطة أي عضو في الفريق يجازى بالطرد لشوط لهذا العضو.

جـ- الطرد الثاني لنفس عضو الفريق يستتبع ضمنيا (انظر مادة ٢١-٢-٤جـ).

د- يسجل الجزاء في ورقة التسجيل.

٢١-٢-٤ الاستبعاد

أ- السلوك العدائي الثاني في المباراة من نفس عضو الفريق يجازى بالاستبعاد.

ب- الاعتداء يجازى بالاستبعاد.

جـ- عضو الفريق الذي يجازى بالاستبعاد يجب عليه ترك المناطق العامة للمسابقة لبقية المباراة.

د- يسجل الجزاء في ورقة التسجيل.

٢١-٣ تطبيق الجزاءات

٢١-٣-١ تكرار سوء السلوك من نفس الفريق في نفس الشوط أو المباراة يجازى تصاعديا (تدريجيا) كما هو مبين في المادة ٢١-٢ والرسم التوضيحي رقم ٩.

٢١-٣-٢ تكرار سوء السلوك من عضو آخر في الفريق في نفس المباراة يجازى طبقا للخطأ نفسه، فيما عدا لو شرعت القوانين (حددت)- جزاء مشددة على أخطاء تالية مماثلة لأعضاء الفريق الآخرين.

٢١-٣-٣ الاستبعاد نتيجة للاعتداء لا يتطلب جزاء سابق.

٢١-٣-٤ تشديد الجزاء ضد سوء السلوك الأول يجب أن يتطابق مع خطورة سوء السلوك.

٢١-٣-٥ سوء السلوك العدائي يجازى تصاعديا (تراكميا) (كل خطأ متتالي يستحق جزاء أكبر على المخطئ).

٢١-٣-٦ جميع الجزاءات بما فيها جزاءات التأخير تظل سارية المفعول لكل المباراة.

٢١-٣-٧ جميع الجزاءات بما فيها التحذير تسجل في ورقة التسجيل.

٢١-٤ سوء السلوك قبل وبين الأشواط

أي سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط يجازى طبقا للقاعدة ٢١-٢ ويطبق الجزاء في الشوط الثاني.

٢١-٥ بطاقات الجزاء

تحذير شفوي أو إشارة باليد لا تستخدم بطاقة.

إنذار بطاقة صفراء.

طرد لشوط بطاقة حمراء.

استبعاد بطاقتان أصفر وأحمر (مجتمعتين) معاً.

٢٦-٢ قضاة الخطوط

يؤدي قضاة الخطوط واجباتهم مستخدمين رايات أبعادها (٤٠×٤٠ سم) كما هو موضح بالرسم ١٢.

التعديلات الأخيرة في قانون الكرة الطائرة

منطقة اللعب

١-٤-٥ منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء بمساحة ١×١ متر خلف مقاعد الاحتياط عكس جهة المدرب وتحدد بخطوط سمكها ٥ سم بلون أحمر ويوضع داخلها عدد ٢ كرسي لاستخدامها في حالة طرد أي عضو من الفريق.

اللاعب الليبرو يجلس على مقعد الاحتياط الأخير من الجهة العكسية لمكان جلوس المدرب.

تعريفات: التبديل Sub **ويستخدم في حالة التبديل الطبيعي.**

Replacement إحلال الليبرو محل لاعب أو العكس.

Redeaigntoer إحلال لاعب مكان الليبرو المصاب.

اللاعب الليبرو عند إصابته لا يحق له استكمال المباراة في حالة شفاءه ولكن يحق له الاشتراك في المباراة التالية إذا شفي، أما إذا ظل مصابا فيجب أن يسجل اسمه في ورقة التسجيل وكذلك ورقة الدوران في الشوط الأول وبعدها يمكن للمدرب إخطار الحكم الأول قبل بدء المباراة بأنه سيقوم بتحليل محل لاعب آخر ليحل محل الليبرو المصاب.

تبديل الليبرو يكون صحيحا بعد صفارة الحكم.

الإرسال:

في خلال ٨ ثواني لابد أن يقوم المرسل بتنفيذ ضربة الإرسال ولا يعتبر خطأ قيامه بتنطيط الكرة على الأرض أو نقلها من يد إلى يد ولكن في حالة قذفها لأداء ضربة الإرسال فلابد أن يقوم بتنفيذ الضربة فإذا لمست

الكرة الأرض أو اللاعب أو أمسكها قبل ضربها يعتبر خطأ يستوجب نقل الإرسال للفريق الأخضر.

لمس الشبكة:

لمس الشبكة لا يعتبر خطأ فيما عدا إذا كان لمسها اثناء أداء لعب الكرة أو تداخل في اللعب (ارتقاء – أداء – ضرب – هبوط).

المدرب:

يحق له أن يقف أو يمشي في المنطقة الحرة ولكن ليس قريبا جدا من الخط الجانبي وكذلك يمشي على مسافة ١٧٥ سم امتداد منطقة الهجوم بشرط ألا يتدخل في اللعب أو يُعوق عمل الحكم الثاني أو مراقب الخط.

لفت النظر لسوء السلوك:

ليس محددا بمرة واحدة ولا يتمادى فيه لعدة مرات.

الكرة عند الشبكة:

عندما تعبر الكرة الشبكة إلى الملعب الآخر يمكن أن تلمس الشبكة سواء أثناء اللعب أو أثناء ضربة الإرسال – Let Service.

الأوقات المستقطعة الفنية:

في الأشواط الأربعة الأولى اثنين وقت مستقطع فني T..T.O + وقت مستقطع واحد عادي، اما في الشوط الخاص فلا يوجد اوقات فنية.

في النقطتين ٨، ١٦ من كل شوط مرة كل واحد دقيقة يحسبها مساعد المسجل.

+ وقت مستقطع عادي مره ٣٠ث.

لا يسجل الأوقات المستقطعة بورقة التسجيل.

في الشوط الخامس لا يستخدم الأوقات المستقطعة الفنية.

- من مهام المسجل حساب التكنيك تايم أوت.

القوانين الاستثنائية للاتحاد المصري للكرة الطائرة

بيان بالمرحل السنية ونظام المسابقات

أ- الناشئين والشباب والرجال

م	المرحلة	الميلاد	إعداد القيد		مقاس الملعب	الأشواط	ارتفاع الشبكة
			الأقصى	الأدنى			
١	١١ سنة	١٩٩٠	٣٠	١٠	٦×١٢م	٣	٢١٠سم
٢	١٣ سنة	١٩٨٨	٢٥	١٠	٧×١٤م	٣	٢٢٠سم
٣	١٥ سنة	١٩٨٦	٢٠	٩	٩×١٨م	٥	٣٢٨سم
٤	١٧ سنة	١٩٨٤	٢٠	٩	٩× ١٨م	٥	٢٤٣سم
٥	١٩ سنة	١٩٨٢	١٥	٩	٩×١٨م	٥	٢٤٣سم
٦	الممتاز بدرجاته	مفتوح	١٥	٩	٩× ١٨م	٥	٢٤٣سم

ب- الناشئين والشابات والآنسات

م	المرحلة	الميلاد	إعداد القيد		مقاس الملعب	الأشواط	ارتفاع الشبكة
			الأقصى	الأدنى			
١	١٠ سنين	١٩٩١	٣٠	١٠	٦×١٢م	٣	٢٠٥سم
٢	١٢ سنة	١٩٨٩	٢٥	١٠	٧×١٤م	٣	٢١٠سم
٣	١٤ سنة	١٩٨٧	٢٠	٩	٩×١٨م	٥	٢١٥سم
٤	١٦ سنة	١٩٨٥	٢٠	٩	٩× ١٨م	٥	٢٢٤سم
٥	١٨ سنة	١٩٨٣	١٥	٩	٩×١٨م	٥	٢٢٤سم
٦	الممتاز	مفتوح	١٥	٩	٩× ١٨م	٥	٢٢٤سم

- يطبق القانون الدولي على مسابقات الممتاز رجال بدرجاته والممتاز آنسات وجميع المراحل السنية بنين وبنات فيما عدا مرحلتي تحت ١١ و ١٣ سنة بنين و ١٠ و ١٢ سنة بنات.

- لاعبي المراحل السنية يسمح لهم باللعب في المراحل السنية الأعلى بحد أقصى (٣) لاعبين وهو العدد المسموح بقيده في ورقة التسجيل ولا يجوز أن يلعب في مرحلة سنية تالية للمرحلة الأعلى له.
- يسمح باشتراك لاعبي مرحلتي ١٧ ، ١٩ سنة في مسابقة الممتاز بدرجاته بدون حد أقصى ولا يجوز الاشتراك للاعبي تحت ١٥ سنة في مسابقات الممتاز.
- لاعبات المرحلة السنية يسمح لهن باللعب في المرحلة السنية الأعلى التالية فقط بحد أقصى (٤) لاعبات وهو العدد المسموح بقيده في ورقة التسجيل.
- يسمح باشتراك لاعبات المُراحل السنية بما فيها مرحلة تحت ١٤ سنة في بطولة الجمهورية للممتاز آنسات وبدون حد أقصى ولا يسمح لمرحلة تحت ١٤ سنة بالاشتراك في مرحلة ١٨ سنة شابات.
- الميني فولي ١٠، ١٢ سنة بنات ١١ و ١٣ سنة بنين.
- يقام كل شوط بأربعة لاعبين مختلفين بما فيهم اللاعبين البدلاء عدا الشوط الحاسم إن وجد فيمكن اشتراك أي لاعبين من المقيدين في ورقة التسجيل.
- يسمح فقط بعدد ٢ لاعبين أو لاعبات بالاشتراك في المرحلة الأعلى.

ملحوظة

تسري هذه القواعد والقوانين على المباريات التي يقيمها الاتحاد المصري للكرة الطائرة وفي حالة اللقاءات الدولية ولقاءات الاتحاد الدولي
_ تعدل هذه القواعد من قبل الاتحاد الدولي فقط (كليا).

- إقليميا: تحتسب الكرة بنقطتين في الحالات التالية:

١- الإرسال الإسبايك _ الساحق _ المباشر وعدم النجاح في الاستقبال.

٢- لاعب خط خلفي قام بضربة ساحقة من المنطقة الخلفية وعدم النجاح في الاستقبال وعدم لمس البلوك.

٣- قيام حائط صد المنطقة الأمامية بصد ناجح وإسقاط الكرة في ملعب المنافس مباشرة دون لمس أي لاعب.

ملحوظات

النقطتين ١، ٢ تحتسب بنقطتين عند عدم لمس الكرة للحافة العليا للشبكة.

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية

١- أحمد خاطر وآخرون: دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨.

٢- أرثر جيتس وآخرون: ترجمة عبد العزيز القوصى وآخرون، علم النفس التربوى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٧٣.

٣- أمين أنور الخولى ، أسامه كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٤.

٤- ابراهيم وجيه محمود: التعلم، أسسه، نظرياته، تطبيقاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، ١٩٧٦.

٥- ابراهيم وجيه محمود، التعلم ، أسسه ونظرياته وتطبيقاته، دار المعارف ، اسكندرية، ١٩٧٩.

٦- حامد عبد العزيز: التأخر الدراسى، تشخصيه وعلاجه، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٤.

٧- حسن سيد معوض: طرق التدريس فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٧.

٨- رشدى لبيب: معلم ا لعلوم مسئولياته، أساليب عمله، إعداده، نموه العلمى والمهنى، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، ١٩٧٤.

٩- رمزى الغريب: التقويم والقياس التربوى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٧.

١٠- رمزيه الغريب: التعلم، دراسة نفسية توجيهية، مكتبة الانجلو ، القاهرة، ١٩٧٧.

١١- زكى محمد محمد حسن: إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف الاسكندرية، ١٩٩٧.

١٢- زكى محمد محمد حسن: المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧.

١٣- زكى محمد محمد حسن: بناء المهارات والخططية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧.

١٤- زكى محمد محمد حسن: تقنيات حديثة فىالتعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ٢٠٠٠.

١٥- زكى محمد محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة، دار المعارف، الطبعة الأولى، الاسكندرية، ١٩٩٧.

١٦- سيد عثمان: التعلم وتطبيقاته، دار الثقافة للنشر، القاهرة، ١٩٧٧.

١٧- سيد عثمان: صعوبات التعلم: مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة، ١٩٧٩.

١٨- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى: التكامل بين النظرية والتطبيق: المكتبة المتحدة: الطبعة الأولى بورسعيد، ١٩٩٦.

١٩- عبد الفتاح لطفى: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، ١٩٧٧.

٢٠- عبد اللطيف فؤاد ابراهيم: المناهج، أسسها وُتنظيماتها وتقويم أثرها، الطبعة الثالثة، مكتبة مصر، القاهرة، ١٩٧٦.

٢١- عنايات محمد فرج: مناهج وطرق التدريس التربية البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢.

٢٢- محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، دار المعارف، ا لطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٧٨.

٢٣- محمد زيدان حمدان: تقييم وتوجيه التدريس، كتاب للمعلمين والمشرفين التربويين، الدار السعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٤.

٢٤- محمد زيدان حمدان: قياس كفاية التدريس ، طرق ووسائله الحديثة، الدار السعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٤.

٢٥- وزارة المعارف، المملكة العربية السعودية: طرق تدريس التربية الرياضية، (معاهد اعداد المعلمين)، المديرية العامة للأبحاث والمناهج والمواد التعليمية، طبعة ثالثة، ١٩٧٩.

٢٦- وفيقة مصطفى سالم: الرياضيات المائية: طرق تدريسها أساليب تقويمها، الكتاب الجامعي للطبع والنشر، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٨.

٢٧- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، السعودية، ١٩٩٠.

ثانيا المراجع الأجنبية:

1 - Americam Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1988).. NAGWS Volleyball Guide. Reston, VA : Author.

2 - American Alliance for Health, Phsical Education, Recreation and Dance. (1969). Skills test manual : Volleyball for boys and girls. Reston, VA : Author.

3 - Bertucci, B., & Hjippolyte, R. (Eds). (1984). Championship Volleyball drills (Vol. 1). Champaign, IL : Leisure Press.

4 - Bertucci, B., & Korgut, T. (Eds) (1985). Championship Volleyball drills (Vol. II) Champaign, IL : Leisure Press.

5 - Cherebetiu, G. (1969). Volleyball techniques. Hollywood, CA : Creative Sports Books.

6 - Coleman, J. E. (1976). Power Volleyball. North palm Beach, FL : The Athletic Institute.

7 - Dougherty, N.J. (Ed.) (1983). Physical education and Sport for the secondaey school student. Reston, VA : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

8 - Egstrom, G.H., & Schaafsma, F. (1980). Volleyball (3rd ed). Dubuque, IA : Wm. C. Brown.

9 - Ejem, M., Buchtel, J., & Johnson, K.M. (1983). Contemporary Volleyball. Huntington Beach, CA : Volleyball Plus.

10 - Fraser, S.D. (1988) Strategies for Competitive Volleyball. Champaign, IL : Leisure Press.

11 - Gozansky, S. (1983). Championship Volleyball

Techniques and drills. West Nyack, NY : Parker.

12 - International Volleyball Federation Coaches manual. (1975). Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.

13 - Keller, V. (1977). Point, game and match San Francisco, CA: United States Volleyball Association Publications.

14 - Lucas, J. (1985). Pass, set, Crush Volleyball illustrated. Wenatchee, WA: Euclid Northwest Publications.

15 - Matsudaira, Y. (1977). Winning Volleyball Vanier, ON: Canadian Volleyball association.

16 - Peppler, M.J. (1977). Inside Volleyball For Women. Chicago, IL: Henry Regnery.

17 - Prsala, J. (1971). Fundamental Volleyball Contacts. Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.

18 - Sandefur, R. (1970). Volleyball. Pacific Palisades, CA: Goodyear.

19 - Scates, A.E. (1984). Winning Volleyball drills Boston: Allyn and Bacon.

20 - Scates, A.E. (1976). Winning Volleyball (2nded). Boston: Allyn and Bacon.

21 - Scates, A.E., & Ward, J. (1975). Volleyball (2nded). Boston: Allyn and Bacon.

22 - Selinger, A., & Ackermann - Blount, J. (1986). Arie Selinger's Power Volleyball. New York: St. Martin's Press.

23 - Slaymaker, T., & Brown, V. (1970). Power Volleyball. Philadelphia: W.B. Saunders.

24 - Smith, R.E. (Ed). (1987). United States olleyball Association Official guide. Colorado Springs, CO: United States Volleyball Association Publications.

25 - Tennent, M. (1977). Volleyball team play. Vanier, ON: Canadian Volleyball Association.

26 - Thijpen, J. (1974). Power Volleyball for girls and Women (2ne ed.) Dubque, IA: Wm. C. Brown.

27 - True, S.S. (ED). (1988). 1988 -89 Official High School Volleyball rules. Kansas City, MO: National Federation of State High School Associations.





مرغم ك ٢٥,٥ طريق إسكندرية القاهرة الصحراوى
بحرى الطريق شارع مسجد الإحسان أمام مدخل المستعمرة
ت : ٥٧٤٨٦١٨ / ٠٢ تليفاكس : ٥٧٤١٢٣٣ / ٠٢
موبايل : ٠١٠١١٨٩٠٣٠ - ٠١٢٢٤٤١٠٤٤